大圆满前行系列三·普贤上师言教

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记五·寿命无常三

嘉维尼固尊者　讲授
华智仁波切　记录
益西彭措堪布　译讲

尚未定稿　请勿翻印
免费结缘　非卖品
禁止用作任何商业用途

目录

寿命无常原文……1
寿命无常讲记……11
丁六、思维死缘不定而修无常……11
丁七、思维猛利欲而修无常……49
四法印颂·诸行无常……197

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记（五）

寿命无常三 原文

嘉维尼固尊者 讲授 华智仁波切 记录

益西彭措堪布 译文

大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记五

寿命无常三

嘉维尼固尊者　讲授
华智仁波切　　记录
益西彭措堪布　译文

丁六、思维死缘不定而修无常

思维死缘不定而修无常。我等瞻部洲人，自从生后就注定死亡，然而死法、死缘、死时都不决定。对谁来说都不决定是在何时死、何处死、如何死及以何死，因为，在此世间活缘极少，死缘极多。如阿阇黎圣天所说："死缘极众多，活缘极微少，此亦成死缘。"水、火、毒、极险处、野人、野兽等致死因缘极多，

而存活因缘仅除少许外无有。计为活缘的诸衣食等也有变成死缘的。也就是说，吃有毒食品，或者虽然无毒，但认为马上能对身体有利后，所吃的食品也多有变成毒素，或成为不合宜而作死缘的，这类也很多。特别是现今时期，多数人肉食的贪欲大，因此依着任随其意享用血肉之食后，好像没有不得“玛敦”和“夏振”病的。此外，还有由饮食和威仪失度，生肿瘤、涎分、水肿等病而造成死亡，这类缘也不计其数。同样，由追求受用及名誉等而到达敌方的战场，或者走到毒虫、猛兽出没之地，或者不观察率意渡河等，成了致死因缘的也不计其数。

再者有种种死缘，诚然是不定时分而死。也就是说，有些是在胎中死，有些刚生就死，有些盛壮时死，有些老衰而死，有些来不及医治调护而死，又有些久病卧床，之后死眼看活人瘦骨嶙峋而死。还有些得了“洞投”那样的病，正在吃东西还没吃完，正说话还没说完，正做事还没做完就死去，也多有此事。还有些是自己杀掉自己而死的。

如是在数多死缘中生存力薄，如风中油灯一样住着，所以说不定此时死就突然来临，连明天也难保不生为头或口上长角的一个旁生。是故，对于死时不定、生处不定当起深忍之心。

丁七、思维猛利欲而修无常

思维猛利欲而修无常者，一切时、一切分位中唯修死想，而于一切行住卧三者中，口中都说、心中都明现“此是此世间的最后威仪”，如此而修。如果去其他地方，则念会死在彼处或想不一定能回来，如果走在道上或者在椅子上休息，也念“会死在这里吧”。若在某处安住也念“会在此处死吧”。夜晚睡卧之时，也念“今晚会死在睡卧之处”，或念“明早不一定能起床”。早晨起床之时，也念“今天白天会死在这里吧”，或想“今晚不一定能睡卧”。如是发自内心痛切地唯修死想，而像昔日噶当派的诸格西睡卧之时，思念“明早能否举火不得而知”，不覆盖余火，而且饭碗也倒扣而放置等，及时及时地唯一修作心往念死上转的欲乐，像这样修持。

仅仅修死尚不完足，临终得益者唯有圣法之故，在恒时不离忆念正知的状况中，由了知一切轮回之事皆为无常、无有坚实，需要劝自己行真实之法。也就是，总的身心积聚无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；

睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良。

觉受和现证无常故，当送达法性尽地。彼时生死之媒已倒下，已得乐死之把握，已持无死之坚地，如雄鹰高空远飞一样，所以从那以后不需要修“会死哟”这样的悲观。如至尊米拉云：“吾因畏死入山住，修而复修死无定，得持无死性坚地，今时已无死畏矣！”

无等达波仁波切金口也说：“起初要为生死之畏所驱，如鹿子逃脱地牢一样；中间要做到死而无悔，如农夫努力耕耘一样；最后要做到心安无事，如大事圆成的士夫一样。再者，起初要明知无有空闲，像身体的要害被箭射中一样；中间要做到无散修习，像死了独子的母亲一样；最后要做到明知无有所作，像家畜被怨敌驱走的牧人一样。”未如此生起之间，需唯修此死无常。

世尊也说：“若多修了无常，则是于一切诸佛已行供养；若多修了无常，则令一切诸佛心得庆慰；若多修了无常，则得一切诸佛授记；若多修了无常，则为一切诸佛加持。譬如诸迹之中象迹最胜，如是内佛

教法修的一切想中，唯修无常之想为殊胜。”又《律本事教》中说：“于我眷属犹如贤瓶比丘舍利子、目犍连这样的一百位，布施斋饭及物品，不如一刹那间忆念有为无常尤为殊胜。”

如是，有一位居士问善知识博朵瓦：“按修一法来说，以何为重要？”博朵瓦金口说：“若论修一法，无常最为要。因为修此死无常的话，初作入法之因，中作劝善之缘，后作证法平等性之助。复次，若修无常者，初作断除此生绳索之因，中作退除一切生死耽著之缘，后作趣入涅槃正道之助。复次，若修无常者，初做生信之因，中作发起精进之缘，后作生慧之助。复次，若修无常而在心续中生起的话，初作求法之因，中作修法之缘，后作究竟法之助。复次，若修无常而在心续中生起的话，初作发起擐甲精进之因，中作发起加行精进之缘，后作发起不退转精进之助。”帕当巴金口也说：“若于相续中生起无常者，初作入法之因，中作精进之鞭策，后作证得光明法身。”

是故，相续中未生起一个不虚假的无常之想的话，无论做多少外现的闻法修法，最终都成了法油子的因。当巴金口亲言：“藏人修法没见一个念死的，也未见一个留世的。总之，穿著法衣后喜爱积累财富，是认为以此可以在阎罗王前量财赎罪吧？对好的一

切物品收集保管的做法，是认为可以在地狱中密谈量财免刑吧？见到此等藏地修法者的话，真想笑哈哈！谁具多闻骄慢高，谁善修习积资财，谁依静处多喧杂，谁离故乡无羞惭。此等于法是油滑，此等于罪是喜爱。虽见他人亡，不知自将死，因此，错误最初是由心续中未起无常之想所引起的。”

是故，修无常想者，也是开启修一切法的前行之门。有人向格西博朵瓦请问净除恶缘的教授。博朵瓦金口说：“你若多思维死无常，而生起一个于死决定的心，则出现断罪无难、行善无难。彼之上若多修慈悲，于心续中生起的话，则出现利益有情无难。彼之上若多修诸法实相空性，于心续中生起的话，则出现净除错乱无难。”如是心续中生起无常的话，则出现像给呕吐患者布施油食那样，彻底退掉对此生世间一切事业的耽著。至尊上师[1]金口也说：“我见到此世间怎样的一个高贵者、权威者、富饶者、美饰者，心也不逸走于爱慕中，而仰慕先德的传记，这实际是由相续中生起了少许无常。在此之外，我没有更好的教授可开示。”如是数数亲言。

[1]此是记录者华智仁波切所加。这里的“至尊上师”指普贤上师嘉威尼固。

如是之无常者心续中生起之量是怎样的呢？要达到喀啦公穹格西一样，格西去后藏觉摩喀啦山中修行时，在岩洞口有一荆棘丛挂其法衣故，他先思维“是否断除”，继而心念“不知我能否不死而出去，不如仍作善行的话利益大”。想后，没有断除。出洞时又如是出现，心念“不知我能否从洞外返回”。如是多年之间安住，直到喇嘛成就了，荆棘丛也未断除。如是大持明晋美朗巴也有一个于秋季日客之时沐浴的小池，因没有梯子上下非常困难，有人问：此处可否作一梯子？尊者答：明年能否卧在此处不得而知，做如此费力之事有何用！平时尊者唯说无常之语。

是故，我们这些人也在心续中未决定生起这样一个之间，加行发心，正行以种种方便纠正心，而在心续中未生起真实的无常之间修习，结行作回向印持，如此以具备三殊胜的内涵来修持，而在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。

无常现前仍执常，达老城门犹计幼，
我与如我邪念者，心生无常求加持。

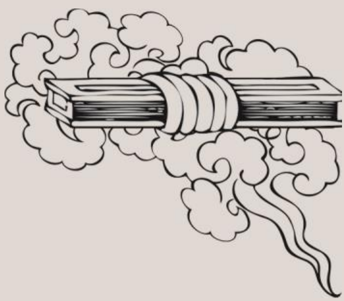
寿命无常之引导终

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记 五

寿命无常三 讲记

益西彭措堪布 译讲



大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记五

寿命无常三

嘉维尼固尊者　讲授
华智仁波切　　记录
益西彭措堪布　译文

丁六、思维死缘不定而修无常

“死缘”，指促成南瞻部洲人死亡的助缘。“不定”，指死缘不决定在何时、何处、以何方式、由何作者而现行。“修无常”，指由此修习死时不定、生处不定的无常观。

人有生必有死，以因缘生故，就像油灯的光由灯芯、

油等因缘和合而现，必然会灭，所以，得到的这个人身本身就是死因。然而，要遇到某个缘才能促使死亡现前，就像油灯虽是灭法，但要有风等的缘才会当即灭掉，这称为“死缘”。由于这里观修的主题是我们末世南洲人，而且是在旦夕间随时可能死，因此，思维点落在“死缘无决定”上。南瞻部洲的人，自身上致死的因缘或业缘非常多，随时可能发生，就像在广场中央的油灯，四周任何一处的风刮起，它都会马上灭掉，而风的起现是不定的。像这样，死缘又多又不定，由此可以观察到，这里无常的状况是不晓得在什么时间、什么地点、以什么方式、由什么作者来致使死亡，状况特别不定。这样来修死时不定、生处不定。以上解释了题目。

接下来的引导分成四个方面，即以三因相成立死状不定，以及最终对死时不定、生处不定引生深忍信。

所谓“三因相”：

一、从因上看到，此世间活缘极少，死缘极多，故死状不定；

二、从果上发现，以种种死缘致使此界的状况是死时不定而死，也就是从此洲人寿命不定，可以看出死期不定；

三、从体性上看出，在诸多死缘中存活力弱，此身

的体性脆危，由此推出死随时会来，连明天是否变成旁生都无法决定。

最后，由三因相总的推出死的状况非常不定，关键要落在“可能今天就会死”上面，对于“死无定期、生无定处”要生出很深的信心，以此才能使无常想贯穿在每时每刻。这种心起了以后才有后续的猛利欲修持无常。那时，无常感处处逼在心上，一想到随时会死，会急切地提起修法的心、唯一以法为依的心。

第一因相——活缘极少死缘极多

分二：（一）立宗；（二）观察因成立。

（一）立宗

我等瞻部洲人，自从生后就注定死亡，然而死法、死缘、死时都不决定，对谁来说都不决定是在何时死、何处死、如何死及以何死。在此世间活缘极少，死缘极多之故。

“我等南瞻部洲人”是有法，“死状不定”是宗，“活缘极少，死缘极多之故”是因。

提出南瞻部洲人，是因为此洲人的寿数极无定准，劫初寿数无量岁，最后以十岁为寿边际，现在到底在什么时候死也没有一个定数，所以不同于其他洲。像北洲人决定一千年死，很标准，没有夭折、他杀等，就这样寿终正寝。又如三十三天的寿数很漫长，除了少数天人在跟阿修罗的战争中死去，基本都还能保天年，出现五衰相后才死掉，没有突发、无可预料的状况。然而，此洲人死的状况特别不定，所以这里说“我等南瞻部洲人”，这就是观察的对象。

接着，所立的宗义是此洲人死的状况极其不定，又通过转折方式来表达。“虽然从刚刚入胎时起就决定死亡”，这是由于生是死法的缘故，凡是有生注定死亡。然而，我们这里要立的宗义不是“决定死”这一点，而是虽然决定死，但死的状况极其不确定。之后详细地讲到，在这里死的方式、死的因缘、死的时间都不决定。也就是在南瞻部洲里，无论哪个人，想到他将在什么时候死呢？不决定。从入胎第二刹那一直到百年之间，在其中任何一个时间点上都有可能死。又想：他在什么地方死呢？也不决定。可能在空中死，也可能在水中死、

地上死、山间死、街上死、家里死、工作场合死等，在哪个地方都可能死。再说他如何死呢？什么状况都有。可能坐着死、躺着死、跳着死、说着死、走着死、吃饭死、喝水死、睡着死、笑着死、哭着死、玩着死等，什么状况都有可能，不确定。再说，将以什么作者导致这个人死亡呢？不确定，有各种死或杀的因素。把致死的因素或作者用拟人化来表达，可能会遭到水杀、火杀、刀杀、电杀、风杀、地震杀、毒杀、食物杀、险处杀、车杀、虎杀、狼杀、炮弹杀、疾病杀等等，还可能自杀。

现在要立的宗是，南洲人死的状况中，时间、处所、状况、作者都是不决定的。因是这个世上活缘极少、死缘极多，以这个缘故成立以上的宗义。具体来说，活缘微乎其微，死缘处处充满。由于在这一洲有情心的显现里处处充满了死缘，所以，无论在哪个空间、哪个时间、属于哪种状况、是哪种作者，是个人的业还是共业因缘，都有可能当下就发生死亡。其他洲的共业状况很稳定，固定在某种处所、某段时间、以某种方式来死。而南洲死缘发动的情形特别多，各时各处都可以发生。以死缘极多的缘故，就造成了死的情形极无定准。要这样来认识我们这个世界的人死的情形。

这样了认以后就想：我就身处在业风随时刮起，死

缘随时降临的不定状况之中。人们常说的“人有旦夕祸福”“朝不保夕”等，就是在表达死缘不定，人命像风中油灯一样，这就是这个世界的状况。一定要看到此洲的死缘与其他洲都不同，表现在死的不定性上，极无定准。

（二）观察因成立

如阿阇黎圣天所说：“死缘极众多，活缘极微少，此亦成死缘。”

依据圣天菩萨的指导，应当从三个方面思维：

1、此世间死缘极多；

2、活缘极少；

3、活缘亦成死缘。

1、死缘极多

水、火、毒、极险处、野人、野兽等致死因缘极多。

危害生命的死缘包括有心类和无心类两种。“水、

火、毒、极险处”是无心类，“野人、野兽”是有心类，“等”字包括此外的一切。

这里要思维魔、魔的眷属、人、非人、旁生等怎样违害或损伤生命，以及内外四大如何损害性命。有心类譬如遭遇怨敌、各种恶性的邪魔鬼类，或者遇到虎、狼、毒蛇等怎么损害生命，思维之后会明确，这些都是致死的因缘。无心方面要知道，我们水泡般的生命，突然遇到地水火风的损害或者中毒等就会死亡。再说，身体由四大种合成，而四大种之间互相违害，就像四条毒蛇。如果大种界不平等，势力不均衡，有所增减，就会发生各种疾病而夺去命根，一大不调有一百零一种病，四大不调有四百零四种病。我们生来就处在四类毒蛇的包围中，它们只是暂时睡着了，忽然发作起来，势力互相违损，就会损伤性命。可见，我们处在非常不保险的状况中，生命随时可能被夺走。比如夏天忽然升温，过了41、42度，人就可能死亡。天特别寒冷就可能被冻死。食物不调也可能死。或者心火上升、水肿等，都会夺取或损伤性命。外四大方面，随着共业的增盛，随时可能发生地震、台风、传染病、火灾、洪水、电灾等，都会夺取性命。而我们就处在满布死缘的状况里。

就像《大涅槃经》所说：所谓死想，就要知道恒时

有很多怨敌围绕着命根，刹那刹那逐渐让它衰退，全然没有一件事能使它增长。又像《亲友书》所说：这个寿命非常无常，比水泡被风吹刮还要无常。这里一方面要知道死缘极多，另一方面要知道，自身处在充满死缘的状况里。内四大、外四大，处处都是死缘，有情方面，人间有很多死缘，在看不到的隐形空间里也有各种恶性的鬼类、非人、魔等，都可能使自己死亡。要像这样了解死缘极多。

2、活缘极少

而存活因缘仅除少许外无有。

“活缘”就是存活的助缘，包括滋生、养生、延生等的因缘。

这要看到，我们处在五浊极浓厚的时期，能修集感得长寿具大势力的妙业特别稀少。再者，饮食或药物等的势力微劣，所以很少有治病的能力，难以护养身体。再说，受用的各种食品到了体内后，能长养体内四大种的力量亏减，难以消化而转成滋养的能量，纵然能消化也没有大的利益。从自身修法上来看，资粮很欠缺、恶

行特别重。虽然经中说如是念诵等有很大功德，但有情不具内因的缘故，势力很差，所以延寿等属于极难的事。再者，我们身处在这个世间，尤其今天是工业化、商业化的时代，空气、水等的污染特别严重，不仅没有养生的功用，反而会危损生命。就连喝到滋养性命的水，呼吸到长养身体的空气，也非常难得。从这几大因素去看，有力量支持人生存，让人增上活力、延长寿命的事非常少。

3、活缘亦成死缘

这是指为了不死寻求饮食、房屋、眷属等，然而由于受用饮食过多过少不相宜而导致死亡；房屋倒塌、着火、触电等而死；为了寻求钱财，在外遭遇怨敌、猛兽、交通事故等而死；为了寻求眷属，受到亲友们的侮辱，家庭出现大的矛盾、纠纷等导致死亡。从这些方面来看，活缘也都会成为死缘。

计为活缘的诸衣食等也有变成死缘的。也就是说，吃有毒食品。或者虽然无毒，但认为马上能对身体有利后，所吃的食品也多有变成毒素，或成为不合宜而作死

缘的，这类也很多。特别是现今时期，多数人肉食的贪欲大，因此依着任随其意享用血肉之食后，好像没有不得“玛敦”和“夏振”病的。此外，还有由饮食和威仪失度，生肿瘤、涎分、水肿等病而造成死亡，这类缘也不计其数。同样，由追求受用及名誉等而到达敌方的战场，或者猛兽出没之地，或者不观察率意渡河等，成了致死因缘的也不计其数。

我们认为那是活缘，能资助生存，让我活得很好，实际因缘难测，正是由于这些活缘直接间接导致死亡，它们一个个都好像变成杀身的凶手一样。譬如因为贪著口味去吃很多美食，这样就被商家骗到了。也就是，商家的关注点是怎么能骗到舌头就怎么来，通过做实验，观察哪些东西口感好、味道好、能勾起人的食欲，就用这种东西做成各种食物。但是，口感和食物本身具营养还是具毒是两回事。那些美食里有很多添加剂，味精、香精等的毒素严重超标，甚至有些饮料强力地把人的精神提起等，对身体会造成很大的损伤。这些就是导致死亡的因缘。少量吃就有少许的毒化作用，如果大量去吃，那会得很重的疾病，迅速死亡。像这样，自己认为那是幸福因素，吃到它们很享受，每天都离不开这些零食，

实际都是慢性自杀。

再者，虽然食品没有毒，但心里认为，这样吃进去肯定对身体有好处吧。这样吃的食物也会转成毒素，或者不相宜而导致死亡，这类现象也有很多。意思是，我们在养生上没智慧，什么事都不是绝对的，某种食品无毒只是相对的说法。如果不适合自己的身体，以及吃得过多，或者由于自身的疾病有忌讳处，以及季节时辰等方面不相宜，没注意这些的话，吃进去以后就会变成毒，导致生病，快的马上死亡。仅仅吃得过多，身体也很快出问题。譬如为了庆祝大摆酒宴，吃得过多，结果胃出血，或者消化不良，要去洗胃，甚至当时就一命呜呼了。之后又从藏地当时的情形来说。多数人对于肉食的贪欲大，根本不观察，随意享用血肉食物，这样的话，几乎没有不得“玛敦”和“夏振”病的。

再者，饮食和威仪失度也造成死亡，这类死缘也不计其数。作为欲界人，不吃不行，不运动也不行，但不善规律的话，就会由此产生疾病。食品上吃得过多过少都会导致死亡。吃少了体力不堪，勉强去做很重的事，由于付出的心力、体力过多，导致损伤性命；吃得过多不能消化，甚至出现肠胃病患，乃至死亡。“威仪失度”指人在起居或者劳动、运动等方面失度。譬如作息时间

不规律，经常熬夜，睡眠时间过多过少等，这些都会加速死亡。或者在劳动时没有注意防护地水火风等的侵害，也导致死亡，譬如被台风卷走、寒气入体、长期缺水、过度炎热等等。威仪上，譬如走得过快、竭力地走、劳累过度、运动中受损伤等，都会导致疾病而死亡。

又有为了追求世间的受用、名誉以及异性、权势等，到敌方的战场上。或者为了打猎、到山里采药等到了猛兽出没之地，被虎狼等吃掉。或者去异地他乡，中间渡河时不观察水的深浅，在里面溺死等。这些状况也不计其数。通过观察这些方面就知道，活缘也无不能成为死缘。

思考题

1、“思维种种喻义而修习无常”一科中：

（1）从前到后如何由总开出别？这样一类类细致观察有何必要（从正反面思维）？

（2）最后如何由别归于总？这样归总有何必要？

（3）对无常法印取得深忍信有何作用？

2、“思维死缘不定而修无常”一科的总理路是什么？

3、“第一因相——活缘极少死缘极多”：

（1） 什么是“死状不定”？为什么活缘极少死缘极多，就成立死状不定？

（2） 结合自身周遭的情形思维：世上有心类死缘、无心类死缘有哪些？它们分别如何导致死亡？

（3） 使人存活的因缘有哪些？为什么活缘极少（结合时代现状思维）？

（4） “活缘亦成死缘”的状况有哪些？从多方面思维。

由死缘极多观死状不定

这里关键要看到，相比于活缘，死缘占绝大多数。由此会感觉到命运叵测，朝不保夕，时时会死，处处可能死，以什么方式、什么作者致死都是不定的。

用个譬喻来说明。譬如一个人处在极恐怖的集中营里，随时都可能死。因为这里死缘太多，处处都有陷阱，忽然间就要陷落。吃的食物里有毒，吃了以后可能毙命或瘫痪。住的地方不安全，有很多电刑具等。还有邪魔、非人、怨家等，阎君的命令一发，瞬间就可能致自己于死地。这里处处都有毒蛇般的各种死缘在探头张望，伺机而动，充满了死亡气息。即使稍有一点活缘也特别不妙，比如去寻找饮食等，结果遭到一顿毒打；想晒晒太阳，却落入陷阱里等等。

由于死缘太多，随时可能爆发，这里的人就感觉太不定，处处都有丧失性命的危险，他就感觉随时随地可能死。到底什么因素置我于死地呢？有那么多施刑者、刽子手，还有那么多机关陷阱，随时可能发动，四面八方都埋藏了狙击手，随时击毙囚犯。像这样，周围布满了死缘，随时可以把人解决。囚犯看到这些就非常断定，在这里的确死状不定。要像这样去了解。

把这个形象化的譬喻放到三界大牢狱上观察，顿时就感觉这是事实。我们过去对于整个业的状况，死缘有哪些种类，自己身边是否布满了死缘，它一发动是不是任何时、任何地、任何状况、以任何手段都可以致人于死地等等都不了解，一直活在常执愚痴之中。即使认为会死，也不执持“死时不定”的观念，没有起胜解。根本不会想今天就可能死，或者何时、何地、何状死都不决定。这就是常执，没看到背后的巨大因缘状况，没看到南瞻部洲的业力网、共业发动圈等的状况。对这些非常无知，加上各种邪解的障蔽，导致我们没法发生“死时不定”的胜解。透过刚才的譬喻，我们要重新审视死的因缘和状况。

由第二因相——以种种死缘不定时分而死思维

再者有种种死缘，诚然是不定时分而死。也就是说，有些是在胎中死，有些刚生就死，有些盛壮时死，有些老衰而死，有些来不及医治调护而死，又有些久病卧床，之后死眼看活人，瘦骨嶙峋而死。还有些得了“洞投”那样的病，正在吃东西还没吃完，正说话还没说完，正

做事还没做完就死去，也多有此事。还有些是自己杀掉自己而死的。

有法：南瞻部洲的人类；因：种种死缘随时成熟故；所立的宗义：时分不定而死。“也就是说”后面是具体现象。

我们可以看到，这个世界的人没有固定的死期，因为各种致死的业缘随时可能发生。阿赖耶识随时可能发出“致死信号”，就像埋藏了无数的死亡炸弹，随时可能引爆，在各个年龄阶段都有可能引发。

有些才入胎不久，死的信号就来了，当即死去；有些住胎若干月后，因业力被堕胎而死；有些自身死在胎中；有些刚出生几分钟就死掉；有些生下来一两个月就死了；有些刚刚会爬、会走路就死了；还有些在读小学的童年时期死；又有的在读中学的少年时期死；又有的在读大学的成年时期死；又有的在年轻力壮时死。像这样，死的时分并不决定，哪个阶段都可能死。

有些人到了年老时身心衰残，就这样老死了。有些人得了急症，来不及医治或念经除寿障就死了。有的人久病卧床，死眼看活人，皮包骨头而死的。他看着身边的亲朋好友，自己也知道没希望活了。“看活人”，指心里放不下，还耽著这些，但也没办法，就这么死掉了。

还有些得了叫做“洞投”的病（藏人说的“洞投”不是特指某种病，大家都认为有这种病，但也说不出到底是什么病），这一类人先前一直很健康，但正在吃东西，还没吃完就死了；有些正说着话，还没说完就一命呜呼了；有些正做着事，还没做完就死掉了；又有些正走着路，忽然间就死掉，这类情况也非常多。还有些人是自杀，心突然间出了问题，发生错觉、妄觉，就想一死了之等等。

总之，由于致死的业缘不决定何时成熟，所以随时都可能死。这样就能成立，我们在这世上做人是不定时分而死的状况，而不是决定时分而死的状况，对此要发起定解。

这里还要作意，自己身边最切近的老师、同学、亲戚、同事、邻居等，以及所见所闻的事例，内外死缘一降临，他们在心愿未满中忽然就死掉了。要想到我也一定如此，不一定什么时候就要走。这样生起必死之心，并生起死期不定的想。

我们的“意外”错在哪里？

我们的反应常常是：“真出乎意料，他怎么就走了？

真想不到，他这么年轻就走了！”或者“怎么会这样？今天白天还见到他了。”等等。对于自己，对于他人，我们都感觉很有把握，决定不会死。譬如对于身边的家人、同事、同学等，认为他们不会走，对于自己更认为不会走。所以，当死亡突然发生时，就感觉太出乎意料了。

“意料”是什么呢？只不过是第六识的一种惯性判定，它是颠倒的，认为这么年轻、这么健康的人怎么会死？这是常执的反应。去观察时发现，第六意识跟无明一配合只有这种想法，它遮蔽了看清真相的眼光。实际透过因缘观来看，每个人心中都有各种各样的死缘，随时可能爆发，怎么能确定这段时间或者何时不死呢？这种观念来自常执。

当我们发现每个人心中都密布各种死缘，随时可能死亡，这时才知道，世界是危脆不坚的，人命是因缘假合，像油灯的灯焰一样，在刹那生灭中，业风一吹，相续就断灭了。就像鸟暂时在树上栖息，身心假合时叫做活人；鸟一飞，身心分离就成了死尸。可见它极其危脆，随时可能石打鸟飞，“石打”表示死缘。只有撤掉分别识投出来的常有错觉的烟雾，才能看到世界生灭无常的真相。尤其南瞻部洲的人，由于随时都有业风、死缘来

吹灭这盏生命之灯，所以根本决定不了何时死。忽然间业风一刮，人命当即息灭，这才是事实。

我们由于不了解因缘观，不知道自他身上充满种种死缘，才认为我可以决定死期，可以保证不死，这是极其愚痴的想法！要知道，很多的“没料到”实际是正常的。愚痴心当然没料到，而无常本身的状况诚然如此。这样去想，很多事就通了，而且会引发定解。

由第三因相——此身体性脆弱而思维

如是在数多死缘中存活力弱，如风中油灯一样住着，所以，说不定此时死就突然来临，连明天也难保不生为头或口上长角的一个旁生。是故，对于死时不定、生处不定当起深忍之心。

有法：南瞻部洲的人类；因：在众多的死缘中存活力弱；喻：如风中油灯般住着；所立的宗义：说不定此时死就突然来临，明天就生为旁生。

“如是众多死缘”，指前面讲的有心和无心的各类死缘，包括外四大、内四大、人、非人等。“在众多的

死缘中生存”，是现在的状况。“力弱”，指维持这一生相续的力量弱，或者抵御死缘袭击的力量弱。就像风中的油灯，抵御风的力量弱，或者它维持自身相续的力量弱。以这个缘故，在众多死缘中，只要被一个芒刺所伤就可能坏命，被死缘危害是极容易的事。由此能意识到，就连在此时此刻，死亡不降临的把握也没有，死随时会来，此时此刻都可能来。比如忽然喘不上气来就憋死了，或者大笑着死了，或者头一下子撞到桌子尖端就死掉，或者莫名其妙突然昏倒，实际是被冤鬼所害，马上神识出体而死去等等。像这样要明确，在此世间，死的状况随时可能发生，就连明天是不是成了一个头上长角或者口上长角的旁生也不一定。头上长角如水牛，口上长角如犀牛。

所立的宗义有“死时”和“生处”两方面最切近的不定。死的方面，就连现在会不会死也不决定；生的方面，就连明天成不成长角的旁生也不决定，这样无常的紧迫就突显出来了。这是此洲人类的状况，不同于别洲，一定要关注到，这个世界是无常显得特别快、特别突然的地方。“生处”是考虑未来的前途问题，“死”表示此生结束的问题。也就是此生突然间会结束，就像突然从梦中醒来一样，转眼间就去了后世。至于未来的前程，

如果今生没有好好修法，那当然不决定做人，很可能明天已经成旁生了。所以，暂时做人有什么保证呢？何必耽著这样石火电光般的一世呢？应当为来世考虑。

从譬喻可以看到，风中油灯的存在状况非常不定，它的抵御力太差、维持力太弱。如果有灯罩，还可以挡住小风不吹到它，保持燃烧状态；然而没有灯罩，这表示抵御力弱。如果是一块石头，大风一吹，它的相续也不会断灭，只有把它碾成粉末才灭；然而油灯自身的体性弱，维持力弱，风随时可能刮灭它，前一刹那没风，第二刹那风一来当即灭掉。像这样要看到两方面，一方面自身的体性相当脆弱，另一方面死缘的风非常多，时时可能发生。这两个因素合在一起就知道，连现在不死的把握也没有。死缘一来，自己扛不住、维持不了，当即就死掉了。

还可以从不同的譬喻来了解自身瞬间就会死亡。就像重压下的鸡蛋、烈火中的水滴、大水中的火星、狂风中的云雾一样，这表示自身的维持力弱，破坏缘的力量大。重压下的鸡蛋没法承受、维持，瞬间就破损了；如果是个铁丸，重压下还能够维持。同样，如果身体的维持力、抵御力大，那虽然受了一些伤，也还能够保持寿、暖、识三缘和合，也就不会死；但身体非常脆弱，一个

重压压下去，马上无法维持而死亡。再说烈火中的水滴，刹那间就会蒸干，抵不过去；如果是钢筋，那还能在烈火中维持一段。或者大水中的火星，也是一下子就灭。狂风中的云雾也一样，风一吹，云雾瞬间就消散了。这些都表示，当地水火风外四大的灾害来临时，人扛不住，很快就会死。比如气温升到 45 度，很多人就热死了。气温降到零下 35 度，很多人会被冻死。或者被台风刮走、被大水淹没、一下子触电死。或者摔一跤，头撞到地上就死掉。或者抵御力差，一阵风吹来，第二天嘴就歪了，过不了几天就死了等等。

再者，内的四大搅动，比如突然病发，也很难维持生命。或者一下子喘不过来气就死了。被尖锐的东西刺到死穴也会死。吃了不适宜的食物，毒素侵入内脏，马上中毒而死。比如吃生豆角，一下子中毒而死；又如误吃毒蘑菇也很快死掉；吃有毒的糕点也会死；到卫生条件差的餐馆，吃到不干净的饭菜，染上病也会死。像这样，由于自身的维持力弱，死缘一发动，一下子就把人给击垮了，让人立即毙命。

再者，心的力量也很弱。譬如前世冤家做了恶性的鬼类，一直跟着自己伺机报复。由于自身的持戒力、定力、福德力等都不够，冤鬼一下子入到心窍里，莫名其

妙就死掉了，或者被鬼掌控，忽然间出车祸而死。像有些人出门时还好好的，到了街上突然冲出一辆车就被撞死了。或者自己开车，忽然间刹车失灵，冲出轨道，坠下悬崖而死，因为没有福德力的护持。诸如此类，时时都可能早死。

总之，要看到自身维持相续的力量差，遮止外缘的力量弱，四面八方一层层的死缘就像无数个杀手，时时伺机而动，遭到一个就当即死亡。一定要明白，这些不是为了劝人修法编出来的一套，而是的确存在的事实。这样下来就知道，死无常要切近到现在就可能死，由此引生出“现在就要修法”的决断。

三因总结

心要提示：关键是因缘观破常执愚痴。因缘不定故，果发生之时不定；死缘不定故，死时不定。由这一条大法则贯通一切。

最后对三种思维做总结。为得到“死时无定”的胜解，从因缘观趣入，就会消除“死时决定”等的愚痴。

总的说，因缘不定的缘故，果发生的时候不定。特别而言，死缘不定的缘故，死时不定，乃至生处不定。分别来说，南洲此地死缘极多，活缘极少，两相比较就知道处处都有死缘。由于它的数量、种类极其庞大，因而随时、随地、随方式、随状态、随作者都可能出现致死因缘。这样透过缘上的观察就会了解到，死的时间、地点、作者、状况都无法确定，换言之，随时、随地、随方式、随作者都可能致死。这就是从死缘不定确认到死时不定，乃至时、处、作者、方式皆不定。

第二条又要缩小到，观察我们的死是定时还是不定时，发现是不定时而死，自身无法确认将在什么时候死，这又要通过因来观察。也就是，自相续里潜伏的死缘多种多样，而且它的发生没有定性，随时可能爆发而当即死亡。

再者，自身的体性是很脆弱的，稍一触碰就会受损甚至断灭。这样就会确认，我的死亡时间无法决定。今年在保证不了明年在，这个月在保证不了下个月在，这一周在保证不了下一周在，今天在保证不了明天在，今早在保证不了今晚在。像这样，透过观察因就会遣除常执的愚痴，发起“死时不定”的定解。这样观察就能得到确认，因为一切都是因缘法，通过因缘观就破掉了愚

痴。

就像广场中央的油灯，懂了因缘就知道维持它必须避免有风，风一吹马上会灭，而它时时处在被风吹灭的可能性中。这样观察就知道，连能否保持到下一刹那都不决定，此刻还灯光闪闪，下一刻就可能漆黑一片。像这样，要了解到无常的瞬间性。由此就更加确认到，我就是那盏油灯，处在重重死缘的包围中。爆发任何一个，我此世的人身就顿时消失了，快的明天就转成旁生或者其他有情。这样就更加确认到死时不定、生处不定。

这就是进一步透过因缘观，非常理性地看到，我的命非常危脆，而死缘又特别多，死缘一来当即毙命。这就能够认定，死随时会发生，开始看清事实了。然后会发现，原先的观念太颠倒，一直认为我活百年不会死，连死期不定都想不通；随时会死更想不到；今天会死压根不去想；此刻会死简直是天方夜谭，觉得匪夷所思，听都不想听，抛到九宵云外去。这就看到自心是多么颠倒。然后在常执的驱使下，愚痴地去经营此世的活计，活得特别颠倒，整日若无其事，不知道死马上降临。这就看到，常执使人尽做无意义的事，然而死一旦爆发，那时毫无准备，两手空空，只能非常可怜地被业绳所缚，去往后世险处。

在最后一句结论中，“是故”指由因缘观或者以上的三种因相，对于“死时不定、生处不定”这个内涵发生信解。信解的状态就是内心深处这样相信，这和以前完全不同。以前认为“我现在一定不会死，此日此周此月不会死”，这就是常执心引起的“目前决定不死”的颠倒心。再者，“我是不会堕恶趣的，我不会再来做人”等等，这是对于生处感觉自己能决定。此类都是愚痴的颠倒心。

现在基于理性地观察，特别从因缘观上看到，我身处在南瞻部洲的末法时期，作为这种因缘状况下的人，基于前世的无数业，以及这个世界的共业等，逐步观察下来会感觉这个世界特别无常，死期根本无法决定。从因、目前的状况，以及身体非常危脆，一遇死缘就会灭等方面观察，确信自身的生命随时可能息灭，将来的前程非常不定。这时内心深处对于“两个不定”就开始有了信解。感觉这个世界太无常，朝不保夕，自己的前程无法保证，开始着急，想到时时要办这件事，去掉盲目乐观、愚痴乐观的状况。

思考题

1、 为什么种种死缘随时成熟，就决定了南瞻部洲人死期不定？结合身边实例等观察。

2、 什么是“在众多的死缘中存活力弱”？结合譬喻在自身上观察。

以下是《旧杂譬喻经》里讲到的一则因缘。

佛在世时有位国王，手下有五位大臣。其中一位大臣头天晚上请佛应供，佛没有受请，大臣也就随后返回。国王因此来请示佛陀，佛说："这位大臣今天必定命终，明天由谁来作福呢？"

之前，大臣请相师看相，相师曾说："你会死在兵器之下。"所以他平日派军兵在身边护卫，自己也是时常持剑，严阵以待。这天到了深夜，他想睡觉，就把剑交给妻子持拿。妻子困倦，不觉也睡了过去，结果剑掉落下来，恰好斩断丈夫的头。妻子就在旁边啼哭号叫。国王听说后当即召集其余四大臣，问道："你们都在保卫他，怎么会发生这种奸变？他的妻子跟丈夫在一起，怎么突然就导致这种过失？当时谁在旁边？"之后立即砍断四大臣的右手。

这件事看起来很突然，居然都在一夜间发生，实际也是业力在支配。当时，阿难询问其中因缘，佛回答说："那位丈夫前世做牧羊儿时，他的妻子是一头白羊母，另外四位大臣是四个盗匪。这些盗匪看见牧羊儿在牧羊，就同时举右手指着，让他杀掉白羊母，给五个人一起煮羊肉吃。牧羊儿很悲哀地哭着杀掉了白羊母，招待他们四个盗匪。之后他们在生死当中随业流转，今生业

力成熟，又再次相遇，以此惨事了结他们宿世的罪报。”

轮回中的一切现相是受业支配，无论多么“偶然”的不幸事件，实际也都是业力的操纵，而这一点其实很难被人认识。当业力发动时，一定会以某种方式结束性命。相师通过测算知道他会死在兵器下，而佛有现量智了知他当晚必死，一分一秒都躲不过。尽管他自以为外有军兵保护，自己又时时持剑，哪里想到妻子手中的剑掉下来，还是斩断了自己的头。

他前世杀害白羊母，所以白羊母今世转为妻子来结束他的性命。他自以为不会死——妻子怎么会杀害自己？她跟自己没仇。没想到妻子正是前世的受害者。妻子也不是有意杀害，但一时失手，致使宝剑随即掉落，连这种动作都是受业力支配。可见，无常时时会发生，说不定是以哪种方式来了却业债。我们周围也充满了死缘，如果过去世造下杀业，因缘成熟时就必定遭受被杀的报应。

业缘成熟时，死主会以各种方式让人猝不及防地死去。譬如，曾经有位外国人也是很稀奇地发生横死：有一群大鹰飞过天空，其中有一只白色秃头的鹰，鹰头上有一只大乌龟，乌龟堕下来恰好击中他的头部，使他当即死亡。

这就很稀奇，其他鹰都有毛发，只有这一只鹰是秃头，也许乌龟误以为是一块石头，所以选择趴在上面。地面上人数众多，鹰群所覆盖的大众也不少，却唯独只有这个人被龟砸中。乌龟可以堕到他的肩、背等上，却恰恰掉落头顶，导致他直接猝死。死前一分钟他还完全不知道，也来不及呼求他的上帝，也不可能头向左或右闪开而避免等等。这种业感死亡现相的来临是如此无法防备、难以预料。

又有一个叫安纳克林的人经过一处葡萄架，忽然间，业力显现为死缘，他竟被葡萄架下的乱藤绞死。葡萄架下那么宽，每天都有人经过，从没听说有其他人被绞死，偶尔触到藤也很容易解开，哪里就会被绞死呢？但是，业缘来临，偏偏就有阴魔利用这些藤来结束他的性命。可以想像，这个人当时如同蚕被茧缚般越绞越紧，他的紧张使藤条越来越乱，越缠越紧，越紧越绞，最终自己气绝身亡。

在业力支配的一切世间现相中，以天工之巧，能让有情以各种方式去死。我们不必幻想：我不会死，在此处、此时、此种情况下肯定不会死。比如，上述那位被砸死的外国人，怎么会预知天上有一只乌龟趴在秃鹰头上，又恰好掉落在自己脑袋上呢？因此，我们要懂得畏

惧，毕竟阎罗王发牌无一疏漏，而且他一刹那间就能让有情死亡。即使外在风平浪静，不见任何危险，也可以让有情身体的某个部位发生某种急症而猝死，累世的怨家债主会利用各种境缘致人于死地。比如，上述“葡萄架下”的公案，无非是冤鬼作乱，让人猝死。

又如，昆明有人以捕麻雀为生，他的手段非常残忍，用铁丝直穿麻雀的两耳来计数、出售。有一天，他在一座庙门前穿麻雀，当时庙门半开，忽然刮来一阵大风，吹着门打在他正穿针的手上，结果手中的铁丝直接刺入两耳，使他当即死去。

他在出门前，只想着今天能卖多少麻雀、赚多少钱，哪里会想到自己忽然丧命？

在此五浊恶世，随着人的业力越来越深重，寿数也越来越少，而人们心中存在无数的恶业死因，说不定哪天，也许是今天，也许是下一分钟就会死，甚至这一刹那就会死，这都无法决定。一旦业力现前、寿命穷尽，饮食的缘、交通的缘、电的缘、水的缘或者摔跤的缘等都可能突然结束人们的性命。也就是说，我们时时都有可能死亡。

又有一个叫察鲁察斯的外国预言家，他给自己预测：我在某天必定会死。等到了那天，他想：我预言的

死期已经到了，我却没死。于是，他开心地大笑起来，没想到在须臾间一笑而死。

一般人认为：如果死亡，首先一定会生病，而身体健康的人怎么可能死呢？其实，察鲁察斯算得很准，他的命数已尽，但蹊跷的是他得意大笑而马上死去。可见，死亡这件事不是凭简单妄想就能够排斥的。我们总是想：我不会死，或者多半不会死，认为在很多情况下绝对不会死，但实际上，无常就是要从反面告诉我们，在任何情况下都可能死。人命在呼吸间，察鲁察斯也以为自己躲过了危险，却没想到下一个刹那预言就兑现。

我们自身也是说不定什么时候就会突然死掉。如果今天必定要在 3 点 20 分结束性命，很可能由于当时某人来到面前，我们哈哈一笑，一口气上不来，或者脑袋突然撞到桌子的尖角上等等，这些都有可能导致死亡。死亡不是按照我们的想象，而是观待我们的命数、业力，到了命尽之时，以任何方式都有可能猝死。我们相续中有无量无数业的种子，它们一个个相继排列而伺机成熟，一生能活多少岁，在哪一天、哪个时辰死亡，都是由业决定。尤其南瞻部洲是寿命不定之地，这一点与其他洲并不相同。此洲人们分别心的运行能力强，业力炽盛，使得内心非常不稳，深重的恶业时时可能发动而致

人猝死。

又如，罗马帝王福比亚斯有一天正在平静地喝着牛奶，结果刚好有一根羊毛卡在咽喉，他便因此窒息而死。他何曾想到这杯牛奶会使自己一命呜呼？他是养尊处优的帝王，没有其他人来触恼，宫殿的通风系统也非常好，这些都不会导致窒息。但是，当死缘已至，各种冤孽、业债就借助一根羊毛和几滴乳汁，不费吹灰之力地让他闭气而死。可见，死亡确实时时都有可能发生。

我们没有理由自以为已经超出了业网，事实上，我们一直都在业网中，宿世的无量恶业就是无数个死魔，在我们的周围伺机以待。《涅槃经》中讲到：什么是修死想呢？观察自己身边如同有无量个怨敌围绕，时时都可能让我们毙命。比如，那位罗马帝王就是业力发动的一个例子。而我们身上有多少冤孽？过去杀过多少动物？与他人有过多少仇杀？等等，这些都会导致横死。也就是说，人人在轮回中安危难保，我们一定要及时修法、忏悔、祈求佛菩萨哀愍、天龙护持，否则，宿缘一到，人们当即就会死去。

日常生活处处有可能出现死缘。譬如，吃刺激性的辣椒等食物，不小心吸入气管，或者喝水不小心，使大量的水液流入气管都有可能呛死。或者，吃鸡蛋时大笑，

有可能噎在喉咙里窒息而死等等。我们不要以为自己今天不会死，当命数完尽、业力发动时，根本无法预料何种死缘现前。因此，时时都要提防，想到的确今天就可能死、多半会死，所以要及时修法、积资净障、祈祷三宝，发愿安全度过众多横死之缘而往生极乐世界。

又如，斯人阿迪伟正在饥饿中，别人给他一先令，他买了一块面包，当他吞第一口时立即遭遇横死。类似的事情不胜枚举，死缘没到时，吃无数块面包也不会死；一旦死缘来临，嚼着面包都会死掉。我们不要以为某些东西不是死缘，事实上，一切活缘都有可能成为死缘。

费兰梦思给妻子预备了无花果，结果被一头驴吃掉，他看到这个情形笑着就死了。古今中外以笑而死的例子非常多，一般可能会认为：笑怎么导致死亡呢？笑应该是愉快的！但事实上，快活、兴奋地笑确实会导致心脏衰竭或窒息而死。不光是笑，走路、坐着、躺着、痛哭甚至喝茶都有可能致死。毕竟自身充满了业，我们要谨防业力发动。

法国国王路易第六，有一天在皇宫的动物园里骑马，有一头猪逃出来跑到他的马下，马被绊倒，使他当即坠马身亡。

那么宽广的动物园中，猪到处都可以跑，可它居然

跑到国王的御马下；御马那么高大，照理来说，几头猪同时跑来它也可以一越而过，但当死缘来临时，一头猪就绊倒了马。有福报的皇帝到了该死的时候，鬼怪可以附在猪身上，导致绊倒御马，跌跤而死等。具权人物造下的恶业往往超出常人千万倍，身旁可能就有极多冤鬼伺机杀害。

我们宿世以来也都造过很多恶业，说不定什么时候就被冤鬼推到水里、推入车轮下，或者绊倒等等。我们虽然看不到阴性生命，但外界并不是空空一片，因此，人要死的时候任何状况都有可能发生。譬如，有些人前一天还在，第二天就死在厕所里。有的人上午还说说笑笑，下午提水走在路上就突然昏倒、死去。又有的人刚刚还与朋友聊天，不小心在下楼梯时摔一跤，脑袋撞在楼梯上就死掉了。或者转身时，头撞到墙上的钉子等等。死的方式各式各样，死缘时时潜伏在身边。

有个叫伯顿的外国人，正在给抑郁症患者做解剖时死去。也就是说，过去曾经种下的死因，如今因缘成熟，即使外在没有任何迹象，也会心脏停跳而死亡。还有的人是正在闲坐，外在没什么异常，自身也没有突发疾病，但业力一到也当即死去。还有的人在睡眠当中死亡等等。比如，一盏灯一直在照明，忽然灯丝断了，或者有

人关闭开关，灯就会熄灭。同样，我们的心脏一次接一次地跳动，实际是受着业的支配，业力尽时，心跳即停，这就意味着任何时处都有可能死亡。谁能确定坐在这儿不会死？或者打坐不会死？睡觉不会死？没有这样的道理。

生命只是由业引发的呼吸动作，一次又一次地出息、入息，即使不发生撞车、触电、中毒等，看起来平平安安，也有可能当下死去。也就是说，死缘无处不在，死的方式多种多样，我们认为不可能死的情况，很可能正是让人猝死的因。

法国帝王查理斯第八有一次送王后去网球场，他触在网端的横木上就死了。横木不是很粗，也不是铁质的，怎么可能触一下就死了呢？如果是一般的擦伤，经御医救治也能很快痊愈，但当时十分突然，来不及抢救。这其实不外是前世造下恶业，今世业报现行，即使触到木头，也轻易地死去。

因此，我们以为的平安当中，处处潜伏着死缘。死缘并不一定是凶神恶煞般的怨敌相，或者被车碾压的血肉横飞之相，下至一杯水、一根针，或者不小心触到什么都有可能导致死亡。或许一般人的理解是有些情况会死，有些情况不会死，各种状况分别有多少安全系数等

等，但实际上，只要业力现前，即使少许的因缘都会致死。我们自身并不是钢铁一样坚实，生命如同广场上的油灯，飘摇不定、脆弱不堪，业的机制也并不尽如我们的想像，因此，遇到任何情形、处于任何范围当中都不死，这根本不可能。

我们相续中的唯物、生命常存坚固等谬见一定要纠正，毕竟，生命如同水泡般极其脆弱，少许因缘都会成为死缘，我们万不可以为在大多状况下自己绝对不会死。之前，我们以常执会把身体认作坚不可摧的金刚，从不曾意识到人命在于呼吸间。现在则需转念思维：生命如同大水旁边的一点火星，当水淹没过来，它就会熄灭；又如一颗生鸡蛋，碰一下都会破碎；又如广场中央的油灯，刮来一阵风就会把它吹灭；又如一朵花，马上将要萎落等等。死缘处处存在，身体脆弱不坚，内心相续中的恶业时时会发动、成熟，因此随时、随处都有可能死亡，我们一定要再再加强这种观念。

思考题

1、 导致猝死的内因外缘是什么？

2、 思维猝死的事例，反观自身状况，反复考虑：我是否有今天不死的把握？

丁七、思维猛利欲而修无常

解释题目

“思维猛利欲而修无常”分四点解释：

一、这里指什么欲；

二、起此欲的作用是什么；

三、为什么要使此欲达到猛利；

四、如何使此欲达到猛利。

一、这里指什么欲

欲即欲乐，有种种世法和佛法的内涵，这里指佛法上念死的欲和念法的欲。为什么要包括这两方面呢？因为单单修念死还不够，还需要念法才能在死时以及来世以上有利益。

二、起此欲的作用是什么

由于欲是缘起的枢要，当起此欲乐时，它就使心进入到念死和念法的状态。一念死就会退掉现世法的欲，

一念法就使心趣入到修法当中。

三、为什么要使此欲达到猛利

由于欲是勤依的缘故，如果欲达到猛利，勤就达到猛利。因为要修即生成就的法，必须彻底退掉现世心而全副身心投入修法，它的要求是一切阶段都要念死和念法。由此，因上就要达到猛利，也就是要使念死和念法的欲达到猛利。

四、如何使此欲达到猛利

这又要分最初发起的阶段和中间串习的阶段两方面。最初发起修无常的欲，一定要有明见缘起道路的胜解。正面知道修无常的利益，负面知道不修无常的过患。而且，已经认定它在当前最重要，修它才能发生道心。而道心是一切道之根本的缘故，由此会认定，修了无常就进入一切圆满之门，不修无常还念常的话，就入了一切衰损之门。它是基本的道心，如果连道心都没有，那一切道上的内涵全部空缺。要这样去认定，它在初中后三个阶段都极其关键。以这种胜解就会发起修无常的

欲。

有了初步的基础后又要知道，在中间阶段时时都要修这个欲，在每一个阶段都要感觉到修无常很重要，所以我要修它。这样一次又一次地去修念无常的欲。通过这种途径，使得它达到猛利。欲一旦猛利，勤就达到猛利，勤一旦达到猛利，那时时念死、时时念法，这样就时时都掌控着心，退掉对现世法的耽著，发起对修法的精进，这样就能保证昼夜都处在修法的状况中。这就是思维猛利欲的内涵。

引导次第

这里引导思维猛利欲的次第有二：第一、思维猛利欲的所作；第二、思维猛利欲的因。也就是，先要思维我们用猛利欲要做到什么，即恒时念死无常而作十法行。这是特别高的要求，一切时位中都要起无常想，使心转入法道之中。为了达到这一点，缘起的枢要——欲要发展到猛利的程度，为此要思维怎么来起猛利欲。包括思维作无常想的利益、不作无常想的过患。前者中还有认识它的必要、利益、重要性等。这样就会发现它极

其重要，有极深远的利益，必不可少，由此就会有恒作无常想的心。有了这样的道心后，不断及时地修这样的欲，让它发展到猛利，之后无常观才能贯彻到修道的始终。以上是整篇引导的线路。

接着我们就来了解普贤上师引导的密意。

思维猛利欲的所作分二：

一、恒时唯修念死；

二、恒时劝勉自心行十法行。

一、恒时唯修念死分二：

（一）总说；

（二）别说。

（一）总说

思维猛利欲而修无常者，一切时、一切分位中唯修死想，而于一切行住卧三者中，口中都说、心中都明现“此是此世间的最后威仪”，如此而修。

一切时和一切阶段唯一修死，要修的地方是行、住、卧三类威仪，都口里说、心里想：“这是此生最后一次！”

这一句来自《法轨》总的修念死法的要诀，分三个方面来认识：

一、修念死法的必要；

二、修念死法的时位；

三、修念死法的行相。

也就是，为什么这里说唯一修念死，而不修念不死呢？再者，在什么时位修念死法呢？还有，修念死法心口上的行相如何呢？了解清楚这三个问题，就把握《法轨》的内涵了。

1、修念死法的必要

虽然今天或此时、此阶段是死还是不死都不决定，但心应该执持死的方面，发起“唯一会死”的心。为什么要这样做呢？如果心想我不会死，那从“不死”的想里就会出现一切现世欲，在它的驱使下，我们的暇满几乎全数落在非法中。而修死想就转变方向了，一想到会死，忙其他就没意义，应当为死做准备而修法，这样当下就能取坚实义。以这个缘故，如果能在一切阶段、一切时位先发起死想，让它当家作主，这样有力地发起后，缘起就被控制住了，截断了现世法之流，往法道上走了。

因此要唯一修死，也就是在既可修死想又可修不死想两者中，唯一选择修死想。

2、修念死法的时位

死想要贯彻一生，细到每一个时间、每一个阶段都唯一起无常想、死想，以此来摄持自心入于正法之门。我们现在就要清楚，往后时时都要带着无常想、死想，而且一起头就有。所以事先就要想好：我这一生不过若干年，每一年有 365 天，每一天无非是行、住、睡三种日常生活种类。我们每天无非是睡眠位和醒觉位两类，醒觉位中无非是行位和住位两种。这里“住”不能理解成“行住坐卧”的“住”，那是站立的意思。这里的“行住”，即行藏或行止。也就是每天要么睡觉，要么醒来，醒来要么出门办事、上班等，要么住在家里或某个地方，这叫“行”和“住”。这三个种类摄了一切威仪。这里的所有阶段或活动都是一段一段在相续，在每个段落当中，都要以死想作为等起来摄持心入于法道中，也就是要想到：“这是这一生最后一次！”

3、修念死法的行相

具体的修法，指对于行、住、卧三大类威仪，无论哪个阶段都想死的方面。扣到相应的威仪上想：“这是我在人间最后一次做这个！”比如，这是最后一次出门，这是最后一次听课，这是最后一次睡等等。要让观念深入骨髓，关键在心、口两门，所以要不断地口里说、心里明显地现来修。所谓“明现”，指不是大概的、含糊的、略略的，而是非常明了、确定，这样才会发生观念的力量。当观念上已经转成死想，心态、行为就都会随之转变，取向也会改变。这是修的方式方法。

“口说心想”，是为了让观念渗入到骨髓。我们起观念都要通过心、口两门。以世间恶法为例，譬如男女相爱时，口里说“我爱你”，心里也很明确地现出“我爱你”，这样逐步发展下去，就会达到很炽盛的地步，心完全随爱的烦恼转，缘起就往那边发展了。也就是当口里说了，心里明确了以后，心就会非常有力量，之后就被这样的欲所转了。那么同样，我们口里说“我今天会死！”“这是最后一次，我会死的！”心里也非常明确地观或者现：“不可能再有后面！”这样口里不断地说，心里也明确地现，死想就越来越有力量。最后心完全被死想抓住而截断今生的所为，一心寻求能解脱死的

方法，这样就把心全部纳入法道当中了。

（二）别说

如果去其他地方，则念会死在彼处或想不一定能回来，如果走在道上或者在椅子上休息，也念“会死在这里吧”。若在某处安住也念“会在此处死吧”。夜晚睡卧之时，也念“今晚会死在睡卧之处”，或念“明早不一定能起床”。早晨起床之时，也念“今天白天会死在这里吧”，或想“今晚不一定能睡卧”。如是发自内心痛切地唯修死想，而像昔日噶当派的诸格西睡卧之时，思念“明早能否举火不得而知”，不覆盖余火，而且饭碗也倒扣而放置等，及时及时地唯一修作心往念死上转的欲乐，像这样修持。

这里普贤上师的引导有三个内容：

一、教导怎么配在威仪上念死；

二、指明念死在心上的要求；

三、教导平日修持的相。

首先告诉我们怎么配在行、住、卧三类威仪的各种细节上，从两方面来念死。

一、从现在位，念“会在这里死去”，以遮断对现前法的耽染而心缘于法；

二、未来方面，想“不一定还有未来”，遮断对未来的妄想。像这样，就切断掉往现世法流趣的心。其次说明，念死要做到“至心痛切”。然后说到，要像噶当派的诸格西那样，及时地配着威仪唯一修念死的欲。这就是平时修持要达到的标准，它的关键在唯一修念死的欲。以下对这三点一一来做讲解。

1、教导怎么配在威仪上念死

具体说明修的方法，包括行、住、卧三方面，每一种又有两个方向的观念：一、现在方面要肯定地想：“我会在此处死，会在做这件事时死”；二、对于未来要否定掉“决定还会有”的想法，换成“不一定还能再做”“不一定还有下一次”等等。必要是，对于现前的事，从肯定方面想“会死吧！”就能遮掉对现世法的耽染，当下提起修法的心。对于未来打破“还会有”的想法，想到不一定会有，当即截断对未来的各种妄想、思虑、计划等等。这样想的话，如果现在死，我也住在法上了，

这是应当的；即使不会死，也一心缘于法了，因此非常有必要。总之，有力量的死想能瓦解掉一切对现世法的欲求，以及贪婪、嗔恚、竞争、散乱等的心态，所以它像大铁锤，能锤掉各种对现世法的耽著。

具体示范。行的方面，比如要出门去别的地方，就想“我会死在那里吧”。如果去上班，就想“我会死在路上吧”，或者“我会死在公司里吧”。这是从现在位遮掉“会活”的想法，倾向决定会死。这样提起正念后就要为死作准备，由此心就转到修法上了，只有修法在死时有益的缘故。再者，未来方面是想：“我不一定还能回来”，对于回来以后的事不作打算。就好比上了战场，想“我不一定能生还”，所以，往后如何生活等的想法全部放下。再者，到了路上或者在路边的座椅上休息，也想“我会在这里死吧，不一定还有后面”。到了工作地点，正在做某项工作，就想“我会死在这里，正工作着就忽然会死吧”。像这样，马上住在“死”的正念里。

接着，住的方面。譬如假期待在家里，就想“我会死在屋里吧”，“这次假期我会死吧”。到了周末就想：“我周末会死在家里吧，不一定还有下周”，因此，把下周的想法全部遮掉。之后马上警惕起来：“我很快会

死，可能现在会死”，心赶紧住在修法中。

再说睡卧。每一天醒觉位的活动完毕就要进入睡眠，这时要提起现在位和未来位两方面的死想。也就是想：“我会死在床上吧，不一定还有明天”，明天难保还能醒来，所以不做明天的打算。第二天一早醒来，就想“我今天会死吧，今晚不一定还能睡下”。这样一方面马上提起会死的想法，另一方面遮掉未来的想法。

总之，在行、住、卧三类的每一个分位之前，都要安置这两种想法。一方面当下提起会死的心，马上进入到对死的准备上，另一方面想到未来不一定还有，截断未来的计划。

2、指明念死在心上的要求

这样修时，要求发自内心痛切地唯修死想。“发自内心”指特别真实地作意。“痛切”指心专注在一个点上，特别深、特别切。这样情真意切，一次又一次地想，最终会真实出现无常心、死想。会想到死真的要来，真的是这样，我要开始为死做准备。这样才不是知识化的表面说说、有口无心、只是干枯的语言等。之所以修法不成功，就是因为不痛切，如果能处处痛念无常，心当

即就会转向法，所以，痛切也特别重要。

3、教导平日修持的相

噶当派诸格西是修无常的典范，切实地把无常想配在日常的各种威仪中。他们晚上睡觉时作意：“我今晚会死吧！没有明天了”，所以不用盖火，碗也倒扣，因为明天不必用碗了。这表示他作“决定会死”的想，因此，往后的一切希望全部息灭了。“等”字，包括在各种威仪中都想：“这是最后一次吧，下一次有没有谁知道？何必想它！”无常想一起，当下就截断现世心了。像这样，他们的示范是，当一件事、一个分位出现时，马上修一个往死上想的欲。这种欲乐越修越强，当它一起的时候，马上就往那方面想。修好了以后，到了任何阶段，一碰到就作死想。由此就截断了现世想，一心趋于法。这里修死想，要做到像噶当派格西这样来修持。

所谓“像这样修持”，即是随学圣贤。他们在法道上怎么走，尤其在念死上怎么做的，我们都要在自身上修到，这叫做“效法”，叫做“修持”。也就是前面说的，法是轨则，人是典范，我们是随学者，修心就是清楚了怎么做后，在自身上修成那样的心。这样就有了无

常想的德相。

思考题

1、“思维猛利欲而修无常”一科的总理路是怎样的？

2、

（1） 为什么唯一要修死想（从这样修的作用、这样修符合事实等方面观察）？

（2） 在哪些时间段应该修死想？为什么？

（3） 修念死法的方法是什么？“口说、心中明现”的必要是什么？

3、

（1） 怎样配在诸威仪中从现在、未来两方面念死？结合自身情况细致思维。

（2） 什么是“发自内心痛切地唯修死想”？如何达到这个要求？

（3） 平时修念死想的标准是什么？

二、恒时劝勉自心行十法行分二：

（一）总说；（二）别说。

（一）总说

仅仅修死尚不完足，临终得益者唯有圣法之故，在恒时不离忆念正知的状况中，由了知一切轮回之事皆为无常、无有坚实（心要），需要劝自己行真实之法。

发生了修念死的欲以后，在现世法出现时，马上想到“会死的，不一定还有未来”。也就是修念死会截断生存的想法，退掉对现世法的耽著。但这只是一分，它让你了解到现在的状况是会死，死的时候现世法无利益，然而还没有指出在死时什么有利益。因此进一步要了解，在死的时候，财富、眷属乃至自己的身体都要扔在现世，没有一个能随往后世，而且利益不到死时和死后，唯有正法能作依怙，能作大安慰、大护送、大资粮。

当明确了解到，死来临时，法和非法的作用力分别是什么——一个绝对有利益，能真实利益自己；一个绝对无利益，耽著它只会往轮回、恶趣走，这样看到一黑一白、一损一利之后，行者就会发起断然的决心：我要

做一个理智者，一定要摄取对临终有利的圣法。这就是“故”以后的内容。前面是理智地抉择，彻底断定后就会发生如理的做法。这个做法就是恒时不离忆念和正知的状况里，了解到一切轮回事都是无常、无坚实，从而劝导自心趋向真实法。在心的走向上，不但歇掉了对现世法的耽著，而且提起了摄取真实法的欲，这样就趣向法行了。

“一切轮回之事”，指前面所说的下至无间地狱上至有顶之间，所有根身器界的法。我们要退现世心，特别要关注轮回法里的一个小片断、小角落，也就是这一生人世间的一切法，包括身体、住处、饮食、受用、睡眠、财富、亲友、权威、名誉、言论等，我们的心天天耽著在上面。这些法都是无常、无坚实、无心要，过后就没有了。旷观古今因缘变化的过程就知道，因缘一过就了无踪影。了解以后再放大到整个轮回，就发现全是这种状况。因为都是因缘幻变的，所以没办法以自力住到第二刹那，这叫做“细无常”。在同类因缘消散时当即息灭，相续也断掉了，出现另一集幻化影片，这是粗无常。

这就可以看到，一切轮回之事绝对无常、无坚实，没办法握住、依靠。然后会发现，这一切假法无非是惑

业苦，整个范畴叫做“非法”，只是由无明力驱使，以虚妄分别出现的错觉现相。所以，这些根本不是法，要从中退下来，不要在里面寻求什么意义，认为可以作依靠处。之后另一方面会知道，能回归、证入不生不灭本性的是真实法。证到它就寂灭了生死幻相，回归到了不迁变的大乐之地，再也没有粗细诸苦，显发本来光明，得到天真受用。这就是我们的归处。

像这样，通过对死的观照，发现追求现世法全是没意义的，全是捕风捉影，最终坏灭一空。再看到另一方面，要回归的是光明大圆满本性，一心往那边趣向。这样一头彻底放下，一头彻底提起。而且细密到百分之百放下，在每一个日常分位中都提起无常想，乃至每一时刻都以无常想摄持。一想到死，就没必要对现世做计划和追求，也就彻底歇掉了对当前法的耽著。另一方面要知道唯法有利，彻底提起修法的心，之后就能使自己尽一生的时光来修行，修量等同寿量，这样才可能达成即身成就。否则人生这么短暂，心绪又这么混杂，不断地趣入现世法，全是非法因素，不必说即身成就，连来世得善趣都有困难。行者了认自己的道路后应该发大道心，通过这个转换，使自己变成彻底的行者，变成昼夜行法的人。

“忆念”，指当下记得一切轮回事无常、不可依靠，只有法可依靠。“正知”，指明知身心的状况，到底是在非法上做还是在法上摄取。有了忆念和正知就能调控身心，如果心趣于现世法，那就立即切断；如果在摄取正法，就鼓励自己认真去做。这样一直在忆念和正知的状况下，就能够了知一切轮回事没有常存、坚实，因缘一散就没有了，靠不住，利益不到死时以及来世，由此就把现世法拿掉了。另一方面，对真实法作闻思修对未来有利益，因为佛说的权实二法，就是要把我们引向不生不灭的本性之地。它叫做“真实法”。轮回法欻生欻灭，只是空花幻影，哪里靠得住？我们唯一要学的是能将自心直接、间接引到本来之地的妙法，包括灭谛、道谛以及宣说它的教法。或者，真实法就是佛证得的如来藏心，也是我们的本性，权法就是为了引到这上面而施设的各种方便。因此要知道，只有法有利益，轮回法都是不可靠的，看到它的后边际是灭尽无余、灰飞烟灭，就知道毫无意义，哪里可靠？像这样，在很明知的状况下，就劝自心不要再搞了，不要再做虚假无义、徒劳辛苦的事，应当歇下轮回的作为，夜以继日地励力摄取真实法。

（二）别说

也就是，总的身心和合无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良。

劝心修真实法

这里关键要抓住"劝"字，为了能劝，又要有忆念、正知。了认轮回法靠不住、没东西，圣法靠得住、有东西，然后劝心："心啊！心啊！你别寄托在那上了，你别在那里寻求了，那是苦海，你往法这边走吧！"一样一样都这样劝。

总的方面要劝心：心啊！心啊！身心只是暂时和合在一起，不要把假借的东西当成"我"，整天去服侍它、恭维它、打扮它，为它营谋起贪嗔没有意义。心啊！心

啊！不要再认它为“我”了，真正的大我是远离我和无我二边的真常之地、本源之处，赶紧回归！不要认假为真。

其他衣食住行睡、名誉地位、亲友邻居、言论等方面都这样劝：心啊！心啊！这里没有真的行道，你要往法上走。心啊！心啊！这里没有真住处，你要去净土住，这里没有真休息处，你要去妙净明体中休息。又劝：心啊！心啊！这里没有真财富，你要依止七圣财——法的财富。心啊！心啊！这里没有真正的依靠处，亲友邻居都无常，你要趣往涅槃乐处。心啊！心啊！权位、声誉都无常，你要住在无我无私的低位，那才是真常大乐处。心啊！言论如声响无常故，你要诵真言、真经。心啊！你的信心、出离心也是时而有时而没有，就像空中的云，一定要精勤地坚固誓愿。又劝：心啊！想和分别也忽来忽去，一下好一下不好，所以你要学贤良人品。或者暂时的觉受、悟证无常故，你一定要达到法性尽地等等。诸如此类要这样来劝。

在前面思维修的基础上发展圣法欲（取心要欲）

这是实际修“作法行”的欲，这个欲由胜解而来。

透过前面一项一项详细、透彻地思维抉择，完全确定三有中的事皆是无常、无有坚实，再一碰到轮回事、现世法马上起忆念，然后起正知检察自心，提醒自己不要往无意义、无依靠的轮回事、现世法里走，劝引自心往法的方面走。

这里的每一类，譬如住所、受用、财富、权位、亲友、贤劣、分别等，此前都抉择好了。三有器情一切法全是无常的、靠不住。而且它无坚实或者无心要，就像芭蕉树干看起来壮硕，以为里面有真东西，然而一片片掰开来什么也没有。又好比天上的云，远看似乎有东西，但到里面去捉什么也没有。这种没东西的状况说明它是假的，想在里面求到什么只是一种愚痴。它一刹那就灭了，不可能停留，以为可以抓住，这是愚痴；以为心可以靠在上面，也是愚痴。

像这样，前面一路下来，做那么细致的思维认定，就是怕我们不放心、不死心，以致于还会触景生情，一遇事就生求取心，恋恋不舍。当彻底看穿了以后，当下一忆念，以正知检查，一发现心往轮回事上走，马上就能息掉。在法方面也有一种决断，完全定下来往法上走，毫不犹豫，这时就一心往法上走。总之有了前面的基础，之后一遇到事情，就能相应地转起摄法的欲，也就是前

面提到的忆念、正知、劝励，这三方面马上能起。

忆念、正知、劝励这三种怎么在心中起呢？如果已经得到定解，那心里就会记得，不会忘记。譬如已经定解现世法很美好，就不会忘记，一见到美色、饮食、豪宅、网络、影视等，马上就会过去，完全记得那很好。之后有邪知，会检查身心：我过得快乐吗？我得到了荣耀吗？我成功吗？如果没得到，认为对自己不利，那马上会劝自心往有利的方向奔。这就是邪系统，无始以来形成的俱生习气，加上此生已串习纯熟，一遇境就任运而起，自己就会运行。这是过去非法方面的情形。

从现在开始，要彻底转向清净、有实义的圣法方面，这就必须有前面思维修所产生的深刻定解作基础。要发展到一碰到现世法，马上记得它是无常的，一刹那就灭了，毫无实义，在这里求不到什么，马上刹车，心里的忆念马上出来。“忆念”就是不忘记这件事，在三有的幻化光影中，在现世的虚假场合里，心都能够记得。之后起正知，观察身口意三门往哪边驱动，他知道缘起的利害处。如果往现世法上驱动，那就是往衰损上走，往恶趣里走，马上抽身而回。正系统方面，对于真实的法是什么、趣向真实法的道是什么等都非常清楚，有定解、有归依。所以马上记得：我要往真实法上走，我要从生

死迷梦里出来，回归到法界家乡。我这一世的使命就是修法，按法道来逐渐消掉一切虚妄分别，回归到大圆满的本地风光，一直记得这件事。在正知上面，看自己的身口意是不是在法行上走，如果不是，那就骂自己太下流、太愚痴，之后往正的方面走。或者记得古圣先贤、佛祖们怎么走，就想我要往那条路上走。这时候就劝励心，这样一劝励，它就往法上走了。

这样的忆念、正知和劝励，要贯彻到此生的一切点、一切处，由此就成了纯粹的法道行者，一心取真实法。像这样彻骨彻髓，学无常法就得到利益了。由于无常就会谨慎，这边是生死，不能过去，不能攀求，这时马上衬托出那边还有一个不死的，要往那边走。这两方面的机制建立好了，心就完全被控制住了，只往正确的方面走。

以分类对比观发生圣法欲（取心要欲）

分十二：一、我；二、行；三、住；四、受用；五、休息；六、财富；七、亲友；八、名位；九、言论；十、信心出离；十一、想与分别；十二、觉受现证。

一、我

身心只是暂时和合在一起，就像鸟待在笼子里那样，心待在身体的旅馆里。因此，不能把客店执为“我”，如《楞严经》所说，要分清主和客。既然它是无常的，过后就没有了，那当然不是我，否则我就灭了，所以，我们要证取“大我”——超越我和无我二边的本来自性。

这样认识到身心假合不是自己就要彻底放下，不再为它服务。如果认它为“我”，那就会整天做它的奴隶，给它装饰打扮，维护它的尊严，给它位置等。还会产生各种烦恼，满足它就起贪，不满足它就起嗔，认为它高显就生慢，感觉它低微就自卑。别人对它态度好、对它态度不好、它被伺候得好、它得到不平等待遇等，都会随之起贪起嗔。然而这些没有任何意义，只是错认，把无常的身心假蕴计为“我”的所有做法都是错的，毫无实义，所以，整个系统里的事全是苦和苦因。看透以后，应当一心寻求法道。

二、行

要看到法和非法两边的相。“非法”指生死中的法，

“法”指圣法。在非法上要看到一切有为法都靠不住，得不到真东西，要从后边际去看，看完以后就放掉。在法上要看到它是真实的，有心要的，能得到利益，之后就往法上转了。这两边的相都要在心里显得非常清楚，一个是空虚的、假的，要脱开；一个是真实处，对此发欲心。

譬如我们在世间的路上不晓得走了多少次，从后边际去看什么也没得到。想从这里得意义，就像在空谷皮里求精华一样。要想：我从小到大走过那么多路，走完了有什么意义？没有意义，所以不要再做这些事了。再引申到走各种世间的路，从后边际去看什么也没有，想在这上面得意义决定落空。相反，如果心一直在法道上走，时时都有一个心要义，由于它是让我们回归的，最终就会在这里找到无上的心要。因此一定要劝励自心：要念念往法上走，在法中行！

三、住

先看生死里的住处。譬如我们以为在人间的此地有一个安全的可寄托处，然而把眼光放长远就知道，这些住处不断地变，过后一无所有，靠不住，得不到什么。

而本然的净土是永远可住的，一旦住上去，就永远靠得住。

原先我要营造一个住处，在这上花很多心思，以为这是真正的安身之处。然而时过境迁，一下子就没有了，根本靠不住，在住处上得不到什么。这样就知道，不能再搞住所的法了，应当以洞穴为居。在法上面心中修净土，当现前了常寂光净土，就一刹那也不会远离，那是真正的住处，不必找什么房子了。这时心中有愿：我一定要修成净土，最终证到法性土！

四、受用

吃的方面，要看到受用三昧食和受用世间食物的差别。像我们吃过多少东西，观察后边际发现没得到什么，它是靠不住的。如果受用等持妙食，那就能得到实义，它是有心要的。由等持最终能回归到本然之地，回归到定慧不二之地。这里面有大乐受用，有无限的轻安宁喜。二者有极大差别。

一方面要看到，我们以为在食物里能得到依靠，得到心要义，然而过后除了变成粪便以外，没得到什么东西。过去吃了那么多食物，现在一无所得，我们却愚痴

地以为这里面有东西，靠得住。这样看清后，应该把食物撇开，除了基本的资身之外，不要在里面耗散心力，在饮食上驰求乐。另一方面要知道，我平常要住在受用三摩地食当中，这才是修道人的所为。也就是不走非法的路，而是往内心回归，往真理法道回归。这样抉择后，就必然成为内道的行者。

从更广的范围上看，所谓的“受用”，无非是色、声、香、味、触五尘受用。我们一直在捕风捉影，看影视，听音乐，闻花香，尝妙味，出现舒适柔软的感觉等。拼命在这上营造，以为五欲受用丰富、感官享受丰足就很踏实，幸福就建立在这上，这是很大的愚痴。要看到它是无常的，从后边际去看什么也没有，完全是一场骗局。譬如看过多少部电影，但现在什么也没得到，当时只是一些虚假光影，过后连光影都没有了，这上面没有心要义。懂了电影再类推其他，像网络、电视、游戏、旅游、逛街、购物等都是一样的，什么意义也没得到。之后就不要了，应当向内寻求法食，一定要起法上的猛利欲。

五、休息

“睡卧”指休息。我们在一日疲劳以后，就感觉夜晚香香地睡一顿，在梦乡中休息非常舒适、幸福。但要知道这是无常的，我们不晓得睡了多少次，睡过以后又疲劳。先前睡的好感觉消失了，仍然腰酸背痛、身心疲惫等等。然后又睡，过后又没有了。它现一下就没有了，这就发现靠不住，不可能通过睡眠得到真正的休息，更不可能在睡眠里得到实义。再看法方面，当错乱全部消除，本具的光明显露，这时是一得永得，得到了真正的休息，再没有事了。不会有任何的狂作、向外驰求，什么事也没有，一念疲惫也没有。这才发现，应该在光明中休息，回到本来之地。一者是永远不得休息，过后就没有了；一者是永远得休息，再也没有事了，二者有天壤之别。这才惊醒：我怎么天天去寻求睡觉？一累了就要睡，甚至不累也要睡？认为睡眠很舒服的想法只是错认。当本具的光明显露，那时就没有睡眠，也没有疲劳了，这才是真正的休息。像这样，要发起取证光明的欲。

六、财富

财富方面要比较外财与内财、俗财与圣财，会发现一者欺诳，一者真实。世俗财富都是有漏有为法，受用

资具再丰足，也无非是肥皂泡比较多而已，过后一无所有。连天王、人王的财富过后都烟消云散，在这一点财富上能得到什么意义呢？一点实义也没有，一点可靠处也没有。以为依靠它能永远富足，绝对是痴心妄想。如果不求世间财，去求法财，在信、戒、施、闻、惭、愧、慧等方面都越积越多，越来越富足，最后本性所具足的无量法财就都会开发。积聚这些会有一种趋势，能逐渐地开发自性，得到了以后不会失去，会越来越清净、圆满。

这才知道，想靠外财得到富足，决定落空。即使做到轮王、天王，最后还是一无所有，变成乞丐，它是无常的、靠不住。但如果积内财，当达到富足时，哪怕住监狱、躺街头还是富足，无数个天王都比不上。这才知道原先走错路了，在外面求取富足最终只会落空，因此不要再走了。无常法是假法、伪法、没东西，不要看错了。如果这里面有东西，却阻止你去求，那的确太残忍了。但实际上没东西，你偏要去求，不把疯子般的心退下来，怎么能得到安乐呢？

我们应该在法上求富足，在这上面闻一点、生一点信心、发一点惭愧、修一点智慧等，当即就是富足的，不观待外在条件。这才知道，法的财富才是好的，从今

往后，对于俗财一概退心，专门在法上积七圣财。一旦有了七圣财，任何世间富足都比不上，人生中的各种暂时财富也会不求自来。这样认定以后，一心走积法财的路，日日积法财、积资粮，处处依着法，来变成大富足者，最终就成为三界导师、四生慈父，成为无数天王、人王拥戴的对象，那才是真正的大富贵。最终彻底现前自性大功德海、大福德藏，那是真正的富有。这样认定以后，发起一心取法财的欲。

七、亲友

亲友邻居无常故，我们不知道曾经结过多少亲友，共过多少邻居，但后来都没有了，所以没有坚实，得不到东西。这以后劝自己往静处去，在那里一心寻求出离三界牢狱，达到涅槃乐处，那里才有真实的安乐。或者想：亲友邻居都是幻化法，会由亲变怨、由亲到疏，最后什么也得不到，所以要一心求出离。

八、名位

权位、名誉无常，都会一下子就没有，靠不住。由

此还会生很多轮回法，它的后边际就是堕落、丧失。看到这以后就不要了，自己常取低位，住在谦下位。

九、言论

言论之句无常故，口中说的各种世间言论都像空谷声一样，过后了无痕迹。看到它没什么东西，之后就要一心寻求从佛心流出的咒语、法语，来回归本性。看到世俗语言是空虚的，靠不住，说多少都没什么意义，而且会引生很多过患，所以唯一诵持清净的真言、真经。

十、信心出离

信心、出离心也是无常的法，暂时有，后来会没有，因此要特别精勤努力来做到誓愿坚固。否则暂时一点对三宝的信心，对轮回的出离心，很快会烟消云散。只有心中持着金刚般的誓愿，才能保证一直在法道上走，心向三宝，出离轮回。

十一、想与分别

自己心里的念想、分别此起彼伏，根本靠不住，去检查只不过风一动，念头随便起，没什么实义。因此应当去学贤善人品，也就是孝悌忠信、礼义廉耻、见广识博、谦下宽容等等。

思考题

1、

“恒时劝勉自心行十法行”一科中：

（1）“忆念”“正知”的涵义是什么？怎样引生忆念、正知？

（2）怎样劝勉自心修真实法？

（3）怎样发展取心要欲（根据原文具体观察）？

（4）细致思维本科法义，归纳修法要点。

十二、觉受现证

觉受和现证无常故，当送达法性尽地。

“觉受”，指随着修会出一些诸如不起念头、轻安、心清明等的感受，但这些还会消失，不是真的，就像影子跟随人一样。“现证”，指亲证了五道十地的相应功德。资粮、加行二道的现证是无常性，出世间见、修二道显出的明分是无为法，不是无常性。后得位积资净障出现的各种功德，也有逐级向上的变易，前面没有的后面出现，后面有的再往后增长，有“由少分到多分到满分”的变易，从缘起现相上看会有无常性。以这个缘故，在修道上要达到法性尽地为止。如果已经送达大圆满最高果位，那就达到了永乐之地，这是真常大乐之地，是我们要求证的地方。

真实法取到极处时不必再修死的悲观

彼时生死之媒已倒下，已得乐死之把握，已持无死之坚地，如雄鹰高空远飞一样，所以从那以后不需要修“会死哟”这样的悲观。

“彼时”，指前面十二项都做到了，以至最后达到法性尽地的最高境界，由此就会有后面“生死之媒倒下”等大自在的境界。

“生死之媒已倒下”，就像媒婆能将男女双方联姻，譬喻生和死之间的联结已经倒下，生也不必要，死也不必要。“已得乐死之把握”，指以前乐生恶死（喜欢生厌恶死），感觉无法把握死，对此有非常深的恐惧，现在证了无死的果位，所以没有了死，归于寂灭之乡，这是非常欣喜的事。到了法性尽地，已经得到欢欣乐死的自在，没有死的恐惧了。“已持无死之坚地”，指开始执掌本性的国政。本性之地没有生灭、断续、迁变，叫做“坚”。“持”指过去背觉合尘迷失了本性，现在回来了，而且住在本位不再迷失。“如雄鹰高空远飞一样”，这是指佛地非常高，一举数万里。表示住在法界中刹那不动摇的同时，能遍在十方三世行一切佛事业，这种作事业的量是不可思议的。

以这个缘故，从此以后再也不必修“我会死哟”这样的悲观心。死的事情没有了，一切都是大安乐、大自在，还需要修什么呢？好比有病要修悲观之心，寻求从病中脱出的方便，之后精勤于治疗、恢复。当已经没有

病，还需要修“我有病、我很苦”吗？不必了。像这样，这时就达到了大乐之地。

这里要看到前后的鲜明对比。过去由于被烦恼和业的力量紧紧束缚，一点不自在，到死的时候很悲惨，所以，为了应对死一心修法。最后达到法性尽地，消尽了虚妄，就像雄鹰在高空翱翔一样，得到了大自在的境界。这多么明显，过去那么沉重，一点不能动弹，现在没有了死，一点负担障碍也没有，也就不必再修“我会死哟”的悲观心了。

像这样，以修死作为因，最后会达到无死，以害怕死的悲观作为因，最后会达到无死的境地，那时是真正的乐观。当死来临时，只是在众人面前好像有死，实际入了不生不灭的本性之地。这时就飞到了高空，表示消尽了一切虚妄，契合到法界的圆融之体。法界全体起用的状况不可思议，只能用“雄鹰高空远飞”来表达，那是大自在的境界。我们一直要对准这个目标，努力完成大道，那时就彻底得到大欢喜、大自在了。所以，最开始修乐观是不对的，要修悲观，因为问题还在，自己是具缚凡夫；这样去修，最后就是完全乐观，一点怖畏也没有。应当看准这条路线，知道修死取法要取到什么地步。我们事先必须明白这一点。

如至尊米拉云："吾因畏死入山住，修而复修死无定，得持无死性坚地，今时已无死畏矣！"

米拉日巴尊者说："我是对死的确怕了才来到山中，对于死无定期的无常法不断地修，以此我证取了无死本性的坚固地，现在死畏丢掉了，没有了！"

道的四重因果

这里开示了道的四重因果关系。首先是畏死而逃入山中。也就是想到自身的遭遇，一旦死亡来临就要堕恶趣，由于对死很害怕，所以就入山修持。如果没有修到法，那绝对没法过去。这就是以畏死而入道。

第二重因果，指不断地修死无定期，由此发起了精进力。这是连续不断地修持，常常提起"今天会死吧？""现在会死吧？死的时候只有修法才能抵对"。这么一提就截断了散乱于现世的心而住在法中，这叫"以修死无定期发起恒常的精进"。

第三重因果，由于恒常精进修持圣法的缘故，在因缘集聚之际，住于无死本性坚固地，由此就持了本性之地。由于见到性体本来没有生死，它是金刚体，就有了

第四重因果关系——见了本性之后就能了生死。“了”就是见到本无生死，心不再妄动，生死的错觉也就没有了。由于见本无生死故，死畏就从心中消失了。

以上米拉日巴尊者告诉我们，怎么以无常死想来入道；常常提起死无定期，在每一个时位都提起它，让心住在法中，这样来发起精进；以精进力会持到无死的本性之地；由于见到本无生死，死畏由此断除。也就是先利用死畏，最终消除死畏。

初中后三阶段未达到相应的修行标准前需修死无常

无等达波仁波切金口也说：“起初要为生死之畏所驱，如鹿子逃脱地牢一样；中间要做到死而无悔，如农夫努力耕耘一样；最后要做到心安无事，如大事圆成的士夫一样。

这里要由阶段和状况来认识修量。阶段分三：初期，中期，后期。状况又要结合譬喻来了解。

初要生死心切，如鹿子逃脱地牢

最初阶段修死无常要发生的心态，是被生死的怖畏一直驱使着，像鹿子逃脱地牢一样。这种心境透过譬喻来了解。鹿子知道待在地牢里说不定哪天就挨宰，命运很悲惨。它知道在地牢里的结局唯一是死，所以特别迫切地想逃离。这里又有“欲逃”和“为逃”两种。“欲逃”指意乐心态，一心想逃出去，不愿待在里面。“为逃”指行动，它为了逃出想尽一切办法，只要有一丝可能性就必然把握。

结合自身的命运来看。我们就像那只鹿子，待在轮回地牢里，随时会被阎罗王宰杀，命运很惨。这时，生死的怖畏一直驱使着自己，不想在世间待，一定要超出苦海。这又分别和总两方面。从特别而言，这一生随时会死，死苦很快来临，因此，一想到死，就想一定要度过这个难关，不然太惨。总的来说，轮回就是生死苦圈，三界就是大屠宰场，无论在哪里，最后都要挨一刀。这种生死大怖畏逼在心里，会有两种心态：一、欲出；二、为出。“欲出”，指不想在世间待，一心想超出世间；“为出”，指为了出离死的怖畏全力以赴，想尽办法，要有这样的心。这是初期要发生的心态、心境。

就像晋美朗巴祖师，小时候每年都会做同一个梦。梦到大火周遍焚烧整个世界，自己一心想脱离火海逃到

千万里之外。这就表示想出生死苦海，不耽恋什么。生死怖畏一直驱逼着心要解决这事，对现世法来世法毫无兴趣，一心想出苦海。这是初期要达到的修量。

中要死而无悔，如农夫努力耕耘

中间阶段要做到死而无悔，即就算死也不后悔，指尽心尽力，每天都努力了，一点不浪费地在摄取实义而修法，就像农民每天努力耕作一样。这又要从正反面来了解。正面来说，如果农民在春天播种之后到秋天收割之前，中间都尽心尽力，该做的全做了，那到时不会后悔，即使没有丰收，也是天命。反面来看，如果在这期间没有尽心尽力地做，本来该丰收却没有丰收，反而欠债等，那来年生活会非常窘困，特别苦，那时会后悔：当初为什么不努力做呢？要是好好做的话，现在就很安乐了。

同样，我们短暂的暇满光阴、屈指可数的岁月，是由一天一天合成的。我们在生死怖畏的驱使下想解决这个问题的话，首先要知道，不可能凭空脱出生死之难，一定要修法才行。如果每天都忆念死随时会来，现在就会来，那这种迫切感就会驱使自己一定要好好珍惜今天

的时间，修到殊胜妙法。这样尽心尽力去做，一天一天都修死无定期，当即提起往念死上转的欲。一想到死就放下世间事，一心趣向法；想到法有最大利益，最为殊胜，就把全副精力投入到修持中。即使突然死掉也心中无悔，因为已经尽了心。至于得不得成就、得多大成就，那要看因缘，而生不生后悔，就看你尽没尽到心。如果在修法上没尽到心，当然死时很后悔，而天天都尽到了心，即使死也不后悔。一定要做到日日努力地去做，一点不浪费，那最终是不会后悔的。这是中间的标准。

后要无事心安，如士夫大事圆成

最后的标准是达到心安无事，就像已经圆满完成大事业的人一样。也就是，出生死得菩提的壮举已圆满完成，从此再没有事了，心安下来了。所谓“大事已毕、所作已办、梵行已立、解脱已得、菩提已证”等等，最大的事情完成了。真是不愧此生，在佛法里得到了实义，一生圆成大道。就像藏人做完大事情，会说：“哦呀！结束啦，可以了呀！”已经没事了，要做到这样。这是最后的标准。

培养念死的欲

念死与念生

这是缘起上的两条路线。“念生”，指虽然想到将来一定会死，但每一天乃至临终都起“今天不死，这一次绝不会死”的心，终究执著不死方面，这叫做“念生”。由念生就起现世欲，为生做各种追求、努力。“念死”是想：“不仅一定要死，而且死期不定，说不定现在就会死，多半会死。”心一向执著“决定会死”方面，这时就排开了求现世的欲，一心为死做准备。又想到“死时只有法有利益”，由此就转到法上。从念生和念死，分出了俗人和道人。俗人忙现世的事，道人忙来世以上的事，俗人做的是非法业，道人做的是法业。

唯一及时修心转趣念死的欲

所谓的“猛利欲”，就是猛利的念死欲，不论处在什么阶段，马上提起念死的心。想到“会死在这阶段吧，不会再有后面吧”，心随即住在要面对死的状态里，而且理智地提起修法的心。

要发展出猛利欲，必须认识到缘起的大义。以前乐生恶死，想法完全是反的。全是生活的欲、求现世的欲。处处都想着怎么在现世活得舒服，活得满足自我欲望，想的全是活方面，根本不想死方面，连死的话题都忌讳说。这就可以看到，内心全部被现世欲掌控了，由它当家作主。因此，所有心态的流向全部趋向现世法，所有行动全是为自我谋求现世法，心一直胶著在现世法里，看不到来世以上的大义。

求现世法是相当激烈的，因为现前就要实现自我，所以会与别人竞争。在这个过程中产生各种恶心，为自我发生贪婪，几乎都是被贪嗔两大烦恼所驱使，造各种非福业。也就是，以求现世的欲使自己陷在非法状态里，连人道的仁、义、礼、智、信的内涵都基本空缺，因此可以说为人做畜生的事。这就看到，现世欲使自身完全陷入非法状态，按这条路走下去是无边的苦趣。

要百分之百从由现世欲这个魔头驱使的非法状况中脱出、从畜生性中脱出，念死无常可谓是及时地转动了开关。也就是，如果死的观念深刻，当即提起死，那马上感觉现世法毫无意义。提醒自己的佛性：我要往法道上走，往归家的路上走，不要迷失在迷梦般的现世幻觉里。由于这一念念死，心就开始往大义的路线上走，

往来世以上的法道走了，开始步入下士以上的行列。

在我们心上，缘起有两条路。如果是念生的欲，那会投入到现世法里。这里看似好，实际毁坏自己无数世，毁坏回归法界的前程。如果念死，那就否定掉现世法的意义，一心趋向脱离生死的法道。这上面毫不含糊，一定要认定目前是生死法，是昏迷倒惑、是噩梦，要从中出来，不是还要去争取意义。念死就让自己清醒，唯一要证入不生灭的灭谛，为此来修各种法道，这就是为生死的心。而世人是为现世的心，所以，道人跟俗人心上的方向完全相反。不念死就越迷越深，一念死就从世间退回，这是缘起上最初的重点，是最重要的。

念生是众祸之门，念死是众妙之门

我们要在缘起上看到念生和念死的走向。念生就是非常迷执现前的假相，就像眼翳者特别迷恋面前的空花，在上面计较、执著、求取一样。这是一种疯狂状态，使自心认眼前的虚相为实法，认为这里有特别大的意义，非求到不可。当知道了这是病态，就知道如果让念生的心占主导地位，那会启动无数最猛利的现世妄想、无数对现世的追求、无数分别执著、无数堕落因素，会

让自己越入越深，越入越苦，难以回头。念死的心会让自己警觉到这是会死的，肯定不是真实法，这里没实义。以这一念警觉就回头，发起无数法行、无数来世以上的大义、无数还归本性的助缘力量。可以看到，这就是大义的方向。总之，要看到念生是众祸之门，念死是众妙之门。由此认识到念死就像绀马宝的辔绳，能让自己直接往增上生、决定胜的大义路线上走。这样了解后，就知道念死是非常殊胜的。

对于"念生是众祸之门，念死是众妙之门"，我们还要具体来认识，以求发起定解。如果时时被"今天不死"的念生之心所盖覆，就会起久住现法想。认为"我要办这样的事、那样的事"，数数不断地思维"我怎么在现法上除苦引乐，让我更快乐、幸福、圆满"。对于异性、名誉、权位、财富、五欲享受、现代化生活、时尚生活等都特别有欲望，所有心思都花在为自我寻求现世法上，根本不会起希求后世、解脱以及一切种智等大义的心。

由于被念生之心所障蔽，使得心丝毫不趋向法，即使闻思修等，也唯一是为了现法的利益，也就是在佛教中得到名位、恭敬、学位、称号、势力等。以这个缘故，使得所修的善势力微弱，而且跟烦恼、罪行相联系而转。

在佛法上作的闻思修，没有揉杂恶趣因的极为稀少。即使有时能为后世修持，但由于没有念死之心的巨大掌控力量，心还是很疲软，不能迅速、勇猛地精进修法，而是延缓、懈怠，以睡眠、昏沉、杂话、饮食等事消耗时光。所以，无法发起广大精勤，做如理的修行。由于希求在此世长久存活，而且过得很好，被现世欲所欺诳的缘故，对于恭敬、利养，以及各种现代化的生活享受等起猛利贪。如果出现障碍，无法实现自我，那就会起猛利嗔。对于求现世法的过患蒙昧不知，落在深重的愚痴中。为了现世名利等去竞争的缘故，引起猛利的我慢、嫉妒等各种烦恼和随烦恼，像瀑流一样运转。

像这样，念生的欲、求现世法的欲，使自身陷在粗重的五毒烦恼中，造集各种非福业，趋向恶道。天天都在念生之欲的驱使下，逐渐增长特别有势力、能引恶趣猛利大苦的各种身口意恶行，乃至更严重的五无间罪、近五无间罪、诽谤正法罪、破坏三宝罪等的不善业。又使得自身逐渐远离殊胜的甘露妙法，断掉增上生和决定胜的所有命根。到死的时候，只见被生前在贪嗔痴的驱使下造的巨大恶业所牵引，堕入极难忍的恶趣里，哪里有比这更暴恶之门？这就可以看到，念生是众祸之门。

接着反面要看到，真正起了随时念死的心，决断今

天会死、明天会死，稍有理智的人就会觉得现世的事情没意义，应当趁有限的光阴精进地摄取坚实。这样心就唯一往法道上转，修持一切有利于来世以上的善法。

这就看到，为了寻求现世利益所受的辛苦都毫无意义，完全是欺诳处，这样就能退掉求现世的心，也就退下了由粗猛烦恼发起的非福业之流。由此就从如黄河般奔腾的恶业之流里退回来了，从此起彼伏的猛利烦恼之流里退回来了，从为现世分散无数心力的恶劣身心状况中退回来了。像这样，心腾出来，然后冷静理智地珍惜暇满，一分一秒也不愿意浪费，一心修取后世增上生乃至决定胜等的大义。这就能让自己逐步在法道上升进，初中后都在道上摄取大义，所以它成为一切圆满之门。像这样引导自心往法道上走，往大义的路上走，开启增上生和决定胜的无数大义之门，还有比念死更具意义的吗？这就可以看到它是众妙之门，应当这样了解到它的殊胜。

心开始转了

在了解了念死的利益、念生的过患后，跟过去的想法就完全不同。以前忌讳谈死，不愿意念死，只想说生

活、念生活。一提到生充满热情，眼前充满了色彩，感觉现世法特别有意义；一谈到死非常忌讳，根本不愿意沾，别人说起也马上打断：不必说这种不吉祥的话。这是世人的颠倒，它是举世皆迷出现的现相。

现在自身已经成了看清道路的修法人，转过来了，不喜欢往现世上想，特别喜欢往死上想，不喜欢往常上想，特别喜欢往无常上想。而且，一提到现世法就像给胆病患者布施油食那样，根本不想要，退得远远的。对于念死方面特别喜欢，因为它让我们的心往清净法道上走，不往现世染法上走，它让我们有了从世间超出的机会，有了返本还源的机会，有了修道的机会。

这样就开始追随佛、祖师们的足迹走了。释迦佛就是这样示现的，他出四门看到了老、病、死的现相，对世间生起极大的厌患。之后父王给他建三时宫殿，给他无数的美女等，他都感觉很恶心、不想要、待不住。这个念死的心使得他一心求出离，使他的道路发生了决然的转变。从此他迈向了雪山苦行的道路，最终获证无上菩提。所以，世出世间道路的分界点就在念死上面。念死就感觉到生死紧迫、世间无义，一心寻求大道。其他像晋美朗巴祖师等的后代祖师，也都是由于念死、念无常，而得到了永恒的法的生命。相反，如果不念死，一

直念生，那即使在佛教圈里，也还是希图名誉、地位、恭敬等。这只不过是披着佛教外衣的世间法，会沦落到生死和恶趣里。

像这样，念死的心使自己明见大义、发起真实道心。看到念死这么好，就喜欢念死，不喜欢念生。这时跟过去完全相反，一想到现世法马上不愿意接受、不愿意干，一点不想沾，现世法缩得越来越短，在自己心里没地位了。而一想就是死、就是无常，要出世、要成菩提。像喀啦公穹格西、晋美朗巴祖师等，他们都有念死的内涵。一碰到现世的事就说："还能不能活都不知道，何必干这些呢？"或者想："或许出不去了，拔荆棘丛干什么？还是修法有大义。"他们喜欢念死。因为一念死，正法的开关就打开了，绀马宝就被辔绳引到正道上去了，这是非常妙的心，从这里会产生修念死的欲。以这个欲就在心中安上了调控开关，它使得自己最安全地往法道上走，所以像大象的足迹一样。由于它能铲除缘现世而起的贪欲、骄慢、散乱等，所以犹如秋天的耕种。

让念死的欲达到猛利

前面我们看到缘起的走向以念死为有大义，然而应

该意识到自己目前存在很大困难。无始以来到今生，发展的都是猛利念生的欲，达到了恒常、坚固、任运而起的地步。每天一睁眼，根本不用想就在念生："今天不会死，今天要很好地活着，对得起自己。该吃些什么、玩些什么，买件漂亮衣服，化个好看的妆，到哪里去潇洒一回等等"。唯一寻求享受、异性、娱乐等。念生的欲已经深入骨髓，它念念驱使心往非法的路上走，往堕落的险道上走。现在必须把念生的欲全面转掉，心才百分之百往法道上走，才有成就大义的希望。

因此，现在面临着，念死的欲和念生的欲两相对峙时谁占主要地位这个问题。一开始念死的欲非常薄弱，才起一点点，马上就被念生的欲夺了，缘起上又入了求现世的道路中。如果不能反转过来，取得这场战争的大胜利，那我们虽然结了缘，也会说"念死很好"，但实际还是被强有力的念生系统压伏住了，一生一世全部浪费在求现世法当中。就像一杯热水虽然有一点热量，然而倒在大冰河上之后，虽然一开始有点融化，最后还是变成坚冰，就是由于热量不够的缘故。当看到这上有两种力量的对峙，就很明确一定要及时去修念死的欲，这就促使噶当诸格西碰到什么事都念死。像这样，我们要及时修念死的欲，使它的力量越来越壮大，以至发展到

任运的地步。一碰到事情就修念死的欲，让念死的心占主导地位，让心在法上运行。这就是要诀所在。

这样才知道，为什么在行、住、卧三类阶段中，任何处都要修死想。“这是最后一次，会死在这里吧，不会有下一次吧？”唯一修念死的欲，不断地修，让它成为习惯，每个地方都有它，每一次都加强它。那当然越来越熟悉、深入、任运，之后会达到猛利、恒常的地步，最后彻底取代念生的欲，对世间心灰意冷了。对于噶当派诸格西，以及后代真正的追随者来说，一提到要做什么世间事，就说：“会死吧，做这些干什么？”到了晚上就想：“会死在床上吧，明天不一定能起来，还盖什么火，不盖了！”吃完饭把碗一扣，不作明天吃饭的打算。一出门就想：“会死在路上吧？”不再想之后的事。这样的话，房子也不用买了，化妆品也不用涂了，衣服也不用买新的，没意义。要死了，这些都不必要，应该及时地修法。把今生的所有事情全部退得一干二净。

这就是及时修念死之欲的道理，在缘起上要取得最关键的胜利，从这里也透出无常想最极重要。无常想一旦占了上风，就开启了一切圆满之门、众妙之门、全心修法之门，他绝对成了道人。就像当年无常触动了世尊的心，他感到这一切都没意义，这是要死的。所以，父

王给他再多的享受、再多的美女、再多的宫殿、再多的娱乐等，都挽不回他的心。他已经变成献身法道的人，哪怕一千头牛、一万匹马也拉不回来。像这样，以念死就开启了道人的心，从此一门心思走法道，对现世完全死心，对世间安乐彻底退心，这叫做“心如死灰”。

心力的完全转移

这就看到修死前后完全不同。修死之前，巨大的心力全在求生不求法；念死之后，巨大的心力全在求法不求生。这就从俗人转成道人了。

再者，起初要明知无有空闲，像身体的要害被箭射中一样；中间要做到无散修习，像死了独子的母亲一样；最后要做到明知无有所作，像家畜被怨敌驱走的牧人一样。”未如此生起之间，需唯修此死无常。

这是另一组开示三阶段要达到的标准，也有意义和比喻两方面。

初要知无空闲，如箭中要害

首先要做到一种明知，像身体要害被箭射中了一样，知道没空管其他，非常紧急，马上要死，一定要找到营救的方法。这就是念死，知道死即将临头，一定要找到对付死的办法。进一步又要想到：我造了很多堕恶趣的业等，万一死来了，那都是要命的，所以现在没时间做其他，一定要先解决这个问题。这就是有一种明知，知道没空做别的，这是最紧要的。

中要无散修习，如母死独子

其次要做到无散修习，就像死了独子的母亲一样。她的心唯一专注在念子上面，不再想别的。面前有再好的美食、音乐等，心都不会散在上面，她的心非常专注，只有“儿子死了”这一个念头。同样，一想到死即将来临，心不会散到别的地方。就像公案里所说，囚犯顶着装满油的碗，国王下令：滴出一滴就要砍头。那他一心专注在这上面，不会散到别的地方，对旁边的境相视若无睹、置若罔闻。同样，念死的心非常迫切，一心要解决死的问题，而只有法能够度过死关，这时他的心一点不散在非法境上，一心一意地修持。这就是中间阶段要

达到的标准。

后要知无所作，如丧尽家畜

最后阶段要生起一个“无作”的明知。就像牧人本来有很多牛羊等家畜，每天都围绕家畜放牧。包括怎么让牛羊吃草，怎么把它们带回来，又怎么安置它们休息等等，整天围绕牛羊做很多事情。当牛羊被怨敌赶得一只不剩时，他就坐在这里彻底没事干了。这是表达无作。

这里的“明知无作”，应该指大彻大悟。那时虚空粉碎、大地平沉，身心世界一齐消殒，在大光明藏里一切假相都没有了，那还要在假相上求什么做什么吗？不必了。唯一住在本性里，没别的可做。再不会向外求什么，去营造好的，回避不好的等。过去以为有这些法，就想在这些法上趋利避害，想达成自己的愿望，由此就发展出无数的所作，一个接一个。当所有法一齐消殒，只有不二的真心，再没别的，那时当然没有围绕假法的所作。或者本性是本有的，毫不欠缺，客尘是本无的，丝毫没有，有什么要做的？证知了无作就达到了不死的本性之地。

像这样，在达到初、中、后三段相应修行的标准之

前，都需要修死无常。也就是，都要以这种悲观想引着心随时处理死的问题，应对死的问题，为死作准备，直到最后达到了大成就才可以放手。由此要了解到，修死无常在初中后的阶段都十分重要。

第二、思维猛利欲的因

世尊也说："若多修了无常，则是于一切诸佛已行供养；若多修了无常，则令一切诸佛心得庆慰；若多修了无常，则得一切诸佛授记；若多修了无常，则为一切诸佛加持。譬如诸迹之中象迹最胜，如是内佛教法修的一切想中，唯修无常之想为殊胜。"

这一段佛的金言中说到多修无常的利益，有五条：

（一）为供养诸佛；

（二）令诸佛庆慰；

（三）得诸佛授记；

（四）得诸佛加持；

（五）总结说一切想中无常想殊胜。以下分别解释：

（一）多修无常为供养诸佛

供养是“会趣极果”的意思。“向佛供养”，就是向本来、向极果作供养，表示趣向佛，将成佛。当人们发起供养心，就表示对佛有信心、有敬仰，表明他将会成佛。所以《法华经》说：若人一低头、一供养、一称名等，皆将成佛道。

多修无常就是对一切诸佛作供养。因为修无常就开始敏锐地感觉到，目前所处的境界是苦的、不自在，并非自性。由修无常会开始回头，希求脱离生死幻境，会出现回归大自然本性的趋势。也就是想回归本来之地、不死本性，这就是供养佛。多修无常，会越来越体会到生灭无实义、生死非家园。当内心的善根萌动，这时就想寻求法来息掉生灭状况，回归到不死本性。像这样，它与本性相应、与一切佛相应，它是往极果回归、往本性回归的，因此是供养一切佛。

（二）多修无常令诸佛庆慰

多修了无常的话，就使一切诸佛得了庆慰。诸佛出世无非是要引导众生出离生死迷梦而还归本性，最关键

的入门就是无常观。当看到行者殷勤、大量地修无常，这时诸佛就感到庆慰。好似长长地吐了一口气：“这个孩子有救了，他会回来的！”就好比世人行善天人欢喜，行者修解脱道会一直得到诸天庆慰，乃至诸佛庆慰，就是由于他会回归。

多修无常，从深上透彻到在内外一切处、一切时，都能见到无常性，从广上透彻到下至阿鼻上至有顶之间，看到一切器情诸行全是无常，从细上彻到一刹那，从粗上彻到一切相续。这样多修无常，就会逐渐看破有为法的本相，知道它是不可靠的，不能附著在里面，对它寄予希望或求取。心中会彻底显出世法和出世法、轮回道和解脱道的界线，它的力量足以消掉对生死法的一切耽著。

原先一直以为这些法是常的、靠得住，当看到了无常就开始退回，开始往本性回归，开始息灭掉由常执引生的各种惑业苦。看到无常非本性就要回归，看到生死的严峻就要解决。以这种善根，就开始展开还归本性的无量修行，会趣向道谛、灭谛。因此，一切诸佛都得到庆慰，感觉他能够回来了。

（三）多修无常得诸佛授记

如果非常深广、不断地修无常，把它作为极大的主题多修的话，就得到一切诸佛授记，诸佛都授记此善男子必将成佛。

多修无常就开启了正法之门，从此一心向往灭谛，一心修持能灭掉生死幻境的道谛。也就是往不生不灭的本性回归，去掉大规模流向生死的业流，会从粗到细、从末到本回归。当看到现世法都是无常的，这时就歇掉了对现世的耽著，再看到轮回法都是由惑业力幻变的，缘生缘灭，毫无实义，就会从中抽身，开始思维什么是真实义、真实法，由此他会归依，一心修持能回归本性的法。由这种觉悟，当然必将成佛，得到一切佛的授记。

多修无常的巨大善根力能使人看清真妄，使人一心依法，一心往本性回归。当善根发展到猛利恒常的地步时，就不往生灭法上转了，而是念念都住在法上，住在道谛或者它的随顺分上等等，最后就不再走入造作迁变里去了。以这个缘起，他会逐渐逆流而返，当升到一定程度，就变成了不退转、决定成佛的趋势，所以得一切诸佛授记。

（四）多修无常得诸佛加持

多修了无常的话，最初入法，中间精进，由此发生返本还原的欲乐、一心依法的心等，种种都是得诸佛加持的因。由于行者的善根大幅度拓广、加深，道心日益精一、痛切，对法视若至宝，对世间弃如唾液，这样一心向法，行难行之行，为法苦行，有这样的善根力，当然得一切诸佛加持，所以修无常是开启加持之门。

（五）一切想中无常想殊胜

“诸迹之中象迹最胜”，大象极具智慧，能预知哪里有危险而绕开，唯一选择安稳之路，所以，沿着它的足迹走是最好的。同样，如果沿着无常想的足迹前进，每一时、每一分位都以无常心开启，那心会马上远离对生灭法或非法的耽著，一心转向法，这样就避开危险处而走到安稳处了。

有了无常想，马上能判明非法与法、虚假与真实。从最近的死无常来看，无常想一起，马上知道自己会死。一看到死就知道现世法没意义，毫不犹豫地舍掉；一看到真实法——道谛和灭谛是趣向无死的，它的根本和随顺都是往寂灭无死之地回归，往永恒大乐之处回归，一得永得，有无量的利乐，因此一心往法上走。这样以无

常想严密地控制心，当它彻入骨髓时，再一提起马上脱开现世法，一心趣向圣法。就像常执、对生存的执著成为习性时，心一起就往现世法上奔，求现世欲乐，同样，死无常想一旦达到了恒常猛利，一起就直接往法上走，彻底退掉了现世心。就像米拉日巴尊者所说：我由于对死无定期修了又修，所以有恒常的精进力修持妙法，最终得了无死果位。像这样，如果跟着象迹般的无常想行进，它会从现前到究竟把行者护往无死安乐之地，因此，它是最好的足迹。

我们的心有各种走法。如果以为名誉、地位、财富、感观享乐等现世法里有乐，那就是非常危险的足迹，跟着它走会堕入恶趣深渊。如果以为三界里有安乐，希求来世得人天乐，这也是危险的脚印。它只是比前者晚一步堕落而已，先给你一段快乐假相，之后也要堕入恶趣。只有无常想的脚印最殊胜，念念顺着无常想给我们的指示、导向去走的话，就念念都走在法上，这样尽其一生，寿量与修量等同，的确走得最安稳、最具实义。因此要知道，我们心上的脚步以无常想最殊胜，因此时时都要贯彻无常观。

像这样，在内佛教法修的一切想中，无常想特别殊胜。“内”指往解脱走、往成佛走，“外”指在解脱之

外、成佛之外。内外教导师的修证不同。内教导师彻证了本性，他的教法都是直接或间接引导众生还归一真法界如来藏心。外道导师没证得本性，最多达到神我等，没见到真如的缘故，他所施设的教法不能让人证入本性而回归。

在佛所施设的回归之路中，无常想贯彻始终。最开始由它入门，中间由它策发精进，最后由它作为证入平等性的资助，所以，它是从前到后贯彻始终根本性的法。由于不可缺少，没有它就没有后面，因此称为“殊胜”；由于它贯彻始终，因此称为“殊胜”；由于有了它，其他功德都能顺利发生，因此称为“殊胜”；由于以它能够直接带入解脱之路、证空之路、成佛之路，它能挽回众生的颠倒心、乐著生死心的缘故，因此称为“殊胜”。

基于修无常的缘起，心会全面地投入法道之中，将贯彻“心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩”的四依法，一心追随古佛圣贤之路。这样的话，他就会舍掉一切虚假法，以无坚之身摄取一切坚实义，一心投入修法的路途，摄取归依、持戒、修定、修净土、修光明、修法财等的圆满之路。由于它是开启一切圆满之门，故说“唯修无常之想为殊胜”。由于法的幅度、渗透面可以渗到三界一切处，因此，在任何处都能了解到有为法

是生灭性、靠不住而回归真实法。或者以见到它的生灭性作为因，在任何处都可以悟入空性，以及知道随着生灭延续下去都是苦，会明白苦集二谛的缘起等，反过来会知道道灭二谛。

总之，它的开发性极大。就像前面讲到的，一段一段都在揭示无常这个最大的事实。另一方面都在引着心往法道回归，而且能开发智慧，开发出离心，开发慈悲心，开发取心要欲等等，会出现全面的开发。或者会出现大道心，出现追随诸佛菩萨之心，时时为了出离生死而一心修解脱道。诸如此类，都可以由修无常而开发，所以它极其殊胜。其他法没有像这样初、中、后一味贯穿，处处作为修法助缘，周遍地推起无量法行，因此称它为“极其殊胜”。

又《律本事教》中说：“于我眷属犹如贤瓶比丘舍利子、目犍连这样的一百位，布施斋饭及物品，不如一刹那间忆念有为无常尤为殊胜。”

前后相较：前者供养境是舍利子、目犍连这样如贤瓶般的一百位比丘，供养物是斋饭和物品，供养时有一定时间；后者作的是法供养，念一切有为法无常，时间

是一刹那，而后者超胜前者。正如《普贤行愿品》所说：“诸供养中，法供养最。”

“有为无常”指我们所见、所接触的任何事，包括内情外器的一切法，凡是因缘所作都是无常，不可依靠。像这样，从地狱到有顶之间，所有有为法都是无常的。如果在一刹那中忆念，那当即就会止息掉对现生、来世各种客尘法的欲求，觉得这不可靠而急求出离，初者要求解脱，次者要回归法性。这样来忆念一刹那的话，由于缘起的方向是解脱，因此极为殊胜。

“贤瓶”又叫“如意瓶”，比喻如意出生福德，指舍利子、目犍连具大功德，成为让人如愿获得福德的福田。人中有摩尼宝，天中有如意树、如意瓶等，都是一类比喻。对这样的圣者比丘们布施斋饭、物品，当然非常殊胜，达到一百位，福德量就更大。然而，一刹那间忆念“有为无常”比前者更为殊胜。要想到，供养圣者所花的时间量，较一刹那而言，不知道是它的多少万亿倍。

可见，心真正能够念起“一切有为法无常”，是极其殊胜的。因为单以求福的心供养大福田，只是耽著现世欲乐，想升官发财，或者耽著来世欲乐，想来世做高官富豪或者升天等，这上面不容易出现出世法的内涵。

而一刹那念到“一切有为法皆无常”，就直接踏在出世道的欲乐上了。心马上知道一切有为法都是无常的，生死可怕，一心想超出。所以，从它具有出世心内涵上看，当然更殊胜。虽然前者供养那么多位圣者比丘，花了那么多的心思，但由于欲不行，远远比不上一刹那忆念无常殊胜。

诸法都是因缘性，其中欲是枢要，它决定了缘起的走向。缘起一旦达到出世间层次，再多的世间修福加在一起也比不上它。可见，修无常拓开了广大的见解，得到了定解以后，一念间就到出世间缘起上去了，所以非常殊胜。我们常说出家非帝王将相之所能为，乃大丈夫之事，就是因为他的心量大、志愿大，眼界非常高远，这样一刹那的缘起就超过世间做有漏有为法福德的量。像这样，要知道修无常想极为殊胜。

思考题

1、

（1） 为什么达到法性尽地时无需再修死想？为什么此前一直要修无常死想？

（2） 修死无常初中后三阶段的修量分别是什么？

2、 一一思维世尊所开示的五条多修无常的利益，并分析多修无常具如是利益的原因。

3、 为什么对舍利子、目犍连等一百位贤瓶比丘供养斋饭及物品，不如一刹那间忆念有为无常殊胜？

如是，有一位居士问善知识博朵瓦：“按修一法来说，以何为重要？”

居士的问题是：在修持一法中，哪个重要？

譬如有很多食品，在这当中哪种最重要？回答：大米重要。这并非说只吃大米，而是一种比较法，在这当中要突出它的重要性，也就是大米是主食，一日不可缺。同样，对于入道者来说，有很多要修的法或者种种法门，他的疑惑是：在这里面哪一个非常重要，一定要把握住？但并不代表只修这一个。

博朵瓦金口说：“若论修一法，无常最为要。因为修此死无常的话，初作入法之因，中作劝善之缘，后作证法平等性之助。

博朵瓦格西明识道途，知道对于修道者而言，从修一个法的效用来说，修无常最重要。什么原因呢？因为初中后都离不开它。修习死无常，最初会作为入法之因，中间会作为劝动自心修善行之缘，最终会成为证得诸法平等性的助伴。

首先，由于恒时忆念死无常，更切近地忆念此时就

会死，因此，心能马上被摄入法道当中。忙现世法没意义，只会加重生死病情，由此感觉只有法可靠，这会成为入法之因。久久串习，就会一心趣向法。“我会死，死了还有什么？一切东西都会灭，有什么可靠？连自身都会死，现世法哪里能握得住？”这时他会入法。也就是，以强有力的无常想能遮掉转入非法的力量，引心入于正法。

中间由于念念想到死要来，无暇忙其他，要应对死亡，这样一提马上会往善法上走。因为求名求利、展示自我、吃喝享受、感官刺激等一切非法道的内涵，对死都没有任何帮助，而且成了堕恶趣的因。只有多行善，做世出世间的各种善法，才对临终和后世有益。因此，它会成为劝动自心趣入善行的缘。

最后，一直念死会逐渐悟入“此世间全是幻化，不是真实法”，也容易解悟空性。譬如明知一切法过后就没有了，就会发现这是糠秕一样的法，里面没坚实。之后会问“什么是坚实？”由此去寻求真实法，发现真实法就是一念无明妄动之前的法平等性、迷失中从未失去的法平等性。

如今的一切如同幻梦，在无生灭中横起生灭假相、是非戏论等，透过对生灭法的观照会明知它是虚假的。

如果观察生灭法，见到有为法都是因缘所生故，没有自体，只现一刹那，就会发现生灭、来去、增减等本不存在。既然只是当下一刹那的显现，哪里有什么来？又有什么去？第二刹那就不复存在，有谁在来？谁在去？在不变的基础上才有增，而它现一刹那就没有了，谁在增？谁在减？过程也是虚假的，既然没有不变的法，哪里有此法的发展呢？这些都并非真实。进一步观察诸法的生灭性，发现它是一切有为法的共相，由此会知道诸行无常。因缘所生法都不住第二刹那，都是无常的、苦的、虚幻的。

进一步会了解，当下现的只是假相，没有实体。之后发现，这一切千差万别的现象，以及在这上建立的各种是非，全是在假相上起的，全是错觉。之后就会悟入法平等性，诸法本来没有虚妄不平的相，是一味的平等性。之后会回归本性，不随有为假相迁变。然后护持真心，证到平等不二的真如。所以，它成为悟入乃至证入法平等性的助伴。

复次，若修无常者，初作断除此生绳索之因，中作退除一切生死耽著之缘，后作趣入涅槃正道之助。

再者，深入修持无常的话（狭义指死无常，广义指一切有为法无常），最初可以成为断掉此生绳索的因。我们就像一只被锁链拴住的狗，猎取此生的名利享受。又像马戏团里穿上衣冠的猴子，在私我欲望的驱使下，做各种表演换取虚名假利。又像套上木轭的牛，一直为名利所驱驰。这些都是绳索的同类譬喻，总之，我们的心一直牵在此生的所求上，就是由于看不清这些都是无常法，常常被生的假相所迷惑，以为里面有坚实义，有特别好的东西。之后不惜一切代价为了私我的要求去谋取。这很难斩断，只有像铁锤一样的无常死想才能把它敲碎。

也就是忆念无常，特别来说知道自己会死，死时一切现世法都无意义，这样一直想着死，心就会冷下来。进一步想到死无定期，马上会来，就不再做这些事了。或者思维这一世的亲友、财物、名位、享受等都是无常法，从后边际看都是败亡，落入悲惨的境地，之后就不敢去取。诸如此类，通过修总、别等各种无常想，或者切近到当下会死、刹那即灭，就能断除牵系此生欲乐的绳索。

“中作退除一切生死耽著之缘”，指无常观发展得深广，有了修无常的欲，对于世间万物就都能逐渐看清。

从无始至无终，从地狱至天界，整个有为法的现相界都是因缘所生，过后就没有了，并非坚实，看清后就会退掉对一切生死法的耽著。以修无常为因，很容易看破世间，发起出离心。所以，佛在《阿含经》等中一再地教导诸比丘，要看到有为法无可依恃，尽快寻求解脱道。

以非常深刻、广远的无常观，能彻底看破整个世间。譬如，常常观时节无常，看到世界的成住坏空、三灾来临的情形、劫的增减等，看清整个时间链以后，就知道生死法无非是从无始到无终的幻变之流。从相续上看，一段一段都会过去，没有意义。如果继续捕风捉影，在里面建立意义，那再怎么辛苦，最终还是一场空。从整个六道来看，下至地狱上到天界都在无常幻变中，毫无意义，过后都变得一无所有，由此容易对苦性发生认知。如果能彻底洞察三灾的情形，那无论器界怎么变，都会知道唯一是苦，没意义。或者看清崇高必堕落等，就知道在三界里，上上下下都在变易中，都是苦性。对于其他亲怨、苦乐等的状况，透过大无常观也都能一举看破。

像这样，看清了整个轮回的苦性、无实义后，就知道一旦落在里面，就全部成了生死幻流的因，成了苦因。起多少心、追求多少，就会成多少苦；忙多少，就会成多少无义、多少徒劳。这样看穿后，自然会全部歇掉。

这时，世间道和出世道泾渭分明，他会一心求出世果，心上会发生非常大的转变。所以，修无常中间会成为退掉一切生死耽著的缘，决定引生无伪的出离心，会普遍厌患三界。

最终会作为趣入涅槃正道的助伴。“涅槃”指度越苦流，达到寂灭之地。由于修无常，就会一心入涅槃正道。这又包括小乘涅槃和大乘涅槃，共的方面是小乘，不共方面是大乘，这两分内涵都要有。从小乘涅槃来说，要有求解脱心，想达到彻底寂灭苦集之地，然后会寻求无我之道。由修无常会感觉世间没意义，不再存有一丝希望。这种彻底的出世心会引导自心，为了解决这个问题去寻求涅槃之道。一旦发现道谛、灭谛是真实法，就会一心趣入，这就有了入涅槃道的因缘。入了以后，由于念念思维无常就不会放逸，一心与真实法相应。

大乘也不过是道、灭二谛的扩展和升华，也就是大乘的道谛和灭谛。像法无我空慧、明见本性等，一旦知道这是不生不灭之地，内心自然会有极大的好乐，会发生求法欲。所要修的就是证入本性的法，时时护持它，不在客尘法上起增益，以为有意义，最终连一念寄托希望的心都没有。对于不生不灭的本性——自性天真佛会断掉损减，知道一切都本自元成。它会一直驱使自心证

到这样的本性，因此成为入涅槃正道的助伴。

复次，若修无常者，初作生信之因，中作发起精进之缘，后作生慧之助。

再者，修习无常，如果能从深、广等各个角度进入，那最初会作为生起信心的主因。这也可以充当各层面对法生信心的因，也就是，越观无常越发现佛法真实不虚。从现世而言，到死的时候一切都没意义，不可依靠，只有法可靠，由此会对法生信心。只要看到后边际，现世的学习、生活、事业、爱情、团聚、苦乐、高下等，都一下子没有了，全是假的，对这一切就失去兴趣了。另一方面，看到只有佛法能让自己得到来世以后的长远利益，就会一心对正法起信心。进一步看到来世法，无论升天、做轮王或者有多么好的境遇等，都将在因缘消散时变得一无所有，就知道轮回法全都不可靠。

进一步看到，从无始到无终所有器界法、情界法都要死、都要灭，就知道它们都不可靠。时间上又可以从劫、四季等，看到时轮在不断转动，只是一场大幻化片，在这当中没有一法可靠。然后就知道，世间没有真实法，只有佛法可靠，这样就会对佛法生起大信心。再进一步，

看到我们从清净法界沦落下来，成了颠倒的相续状况，这里面毫无真实法，就像空花在不断地生灭一样，由此会发现，一切世俗谛的法都是虚假的、不可靠，从而对真实本性发生信心。这就是从无坚实显出坚实，看到法是唯一具义的，由此对法生起大信心。再看到佛法就是要引领众生回到不生不灭的本性，回到真实处，一切都是直接或间接归向它的方便，这样对于整体的佛法会发生信心。

接着要看到它是发动精进的助缘，也就是，以死的迫切感会发起勇悍行善的心。无常是很有力量的因素，一想到死马上来，就会策发自己赶紧修，勇悍地修，不然挡不过去。或者看到生死可怖，自身处在三界火宅里，时时会被烧到，这样激发自己从中出离，就会如救头燃般勇猛地修法。或者生死界一直被无常火烧着，就看到无常的现相太大了，连绵不断地烧着整个世间，然后就感觉在这里没前途，如果不一心修法，那就会无边际地陷在里面。这时就发出离心，一心勇悍地修法。

再者，从大乘来说，见到一切母有情全部处在生死界中，为拔济他们出生死，会发大勇猛心来精进行道。或者看到自身的本性被埋没，冤枉地沦落在虚假的生死里，非常不甘心，然后就会发勇猛心来求证本性。诸如

此类，可以说都是生精进的缘。又可以这样看到，一旦起了信心，看到世法都无意义，全是苦集，就能完全放下。看到圣法对今生来世有长远利益，对于还归本性、解脱成佛有全面的意义，就会发很大的欲，以欲驱使长夜精进。之后就成了一心修法的人，甚至渗透到每一刹那，成了念念修法的人，成了寿量与修量相等的精进者。

“后作生慧之助”。修无常对于生起世俗谛和胜义谛的智慧有很大的推进作用、反显衬托的作用、引生定解的作用，或者对于实证本性有契入的作用、增上心力的作用等。从世俗谛而言，观察到最细，就会发现世俗法都是灭的自性，从中会知道这是客尘，是生灭增减等的变易相，来来去去，不是本住的，这里没有常、没有主。从这里会逐渐了解到世俗谛的无常性，由此发生随顺无常观的各种无倒的心态和行为。发生智慧后，内心的见解和行为体系会全面地得以调整。一旦看到现世法无常，认为现世法有意义以及为此付诸行动的一系列颠倒就全部歇下来了。

另一方面，明见到现世法都是无常的，特别是死时一点用不上，就会发现为此付诸行动几乎全是颠倒的做法，而且会落入恶趣等，由此就会从中会退出，一心求后世利益。这就发生了明见缘起正道的智慧。进一步拓

展到无始无终的轮回过程，会发现都是生灭性，一直在增减中。“思维种种喻义修无常”等中详细揭示了无常的真相，一个个看下去，就会发生明见世俗真相的智慧。会看到各种世间题材、立论等都是虚假的、无意义，最终发现整个轮回都无实义，会生起这样的见地。

再者，从中容易引起观照苦集的智慧。譬如见到任何乐受、美好过后都没有了，变成了苦，就会发现这是坏苦性。或者看到自从取了五取蕴后，它就不断地在相续变易，停不下来，就容易悟入行苦。

整个三界的法全在变化中，过后就没有了，看到这一点就容易发现它不是本性，了解到它的虚假。之后以它作为参照或衬托，很容易了解到如来藏是本性，或者了解到无生的空性。一旦看到生灭法是客尘，再学如来藏法就非常容易悟入自性，起码从解悟的层面上会产生这种作用。由假就会显真，由生灭会看到不生灭，它成为对如来藏生信的前行。无常上一旦透了，就容易对真常起信。或者从空来说，先抉择粗无常，再落到细的刹那无常上，对此生了信解，之后在一刹那上抉择，就容易悟入无生，因为到了最细的点上，操作起来就非常简单。或者无常修到彻底时，对整个世间法的粗耽著会全部拿下，因为已经细到一刹那，就能看到在粗上建立的

各种意义都是虚假的，之后观照这一刹那的法，就容易发生智慧。

复次，若修无常而在心续中生起的话，初作求法之因，中作修法之缘，后作究竟法之助。

再者，修无常真实在心相续中生起的话，在缘起上已经切中要害了。好比一个人知道自己身患绝症，那他生命的缘起就发生了根本性的转折。在这种心的推动下，他会一心求医治病，给自己找一条生路。像这样，一旦修起了无常观，不是口头表面，而是非常沉重，就会发生“大患在身，急需解决”的感受。这时，他一心要冲出生死重围，解决死的问题。知道自己身患大病，要去寻医求药，这就叫“求法”。

然后，他会时时以无常来激励自己，一定要从中超出，念念修法，会发生修法的行为。这样一路进趋，就会发现自身一直没有出离生灭，一直陷在虚妄中，他不甘心，要穷到本源为止。所以，它会成为究竟法的助力，会彻到法的底源、最究竟处，他会发生大道心、大动力、大回归。也就是，一路深入下去修无常，会发现如今完全处在错乱中，陷在生灭流里，一定要从中还归。

从积极上说，譬如一个人知道当处有宝贝，就会一心求宝、修宝、得宝。已经确信我本身是佛，就在法界中，真实法有无上的意义，就会发生一心证本来面目的大信心、大欲、大寻求心、大求道心，成为最初求法的因。然后，他认定只有这个有意义，其他全是虚假的、欺诳的，所以会一心修法。最终一定要彻到本来地为止，所以成为究竟法的推进因素，会有很大的助力。

复次，若修无常而在心续中生起的话，初作发起擐甲精进之因，中作发起加行精进之缘，后作发起不退转精进之助。”

再者，一旦大无常观在心中生起，就会成为发起三种精进的因缘。也就是，见到整个三界都是无常幻化的，毫无实义，而自身正陷在这种苦境中，就会发起超出生灭幻境的勇猛誓愿，包括超出今生的死关，超出整个生死轮回，乃至超出微细的生灭之流。再苦再难也要随行古佛先圣的足迹，一心殷重地修法。有了不畏苦而求法的心，就叫做发起了擐甲精进。“擐甲”指誓愿，包括自利方面自己出轮回，以及他利方面救一切众生出轮回，无常观会成为直接启发这两者的因素。

中间在擐甲精进的驱使下，会长夜殷重地精进。包

括修各类法，一直住在法上连绵不断地修持等，这叫做“加行精进”。

最终再也不会退下来，不落在非法中，这叫“不退转精进”。从细分上说，可以达到念念不落非法，念念摄取法的精进境界。因此，修无常成为推起达到不退转精进的力量。

帕当巴金口也说：“若于相续中生起无常者，初作入法之因，中作精进之鞭策，后作证得光明法身。”

帕单巴尊者的开示与上面相同，不另做解释。

思考题

1、 修死无常为何会有以下利益？

（1） 初作入法之因；

（2） 中作劝善之缘；

（3） 后作证法平等性之助。

2、 修无常为何会有以下利益？

（1） 初作断除此生绳索之因；

（2） 中作退除一切生死耽著之缘；

（3） 后作趣入涅槃正道之助；

（4） 初作生信之因；

（5） 中作发起精进之缘；

（6） 后作生慧之助。

3、 心中生起无常观为何会有以下利益？

（1） 初作求法之因；

（2） 中作修法之缘；

（3） 后作究竟法之助；

（4） 初作发起擐甲精进之因；

（5） 中作发起加行精进之缘；

（6） 后作发起不退转精进之助。

要想一生完成大道，当然须要念念在法、心心在道，要以猛利的修法欲胜伏一切非法因缘，之后全身心投入法道中，每天昼夜勤修才有成道的可能。而要让心完全住在法上，又必须以时时念死——“当下会死”来策励心不散于非法，从最粗的求现世欲到细的求来世欲等，一切世间欲全部要消干净。

这里的“单刀”就是念死，而要让念死贯彻到一切时、一切阶段，就必须由念死的猛利欲来驱使。不断地修猛利欲，它就逐渐增长。就像世人不必刻意，自然处在念生上面。今天要吃什么、玩什么、享受什么、求取什么等，全是由念生的欲引发的。这个欲支使他一天24 小时，包括梦寐之中，一直追求现世法。现在要把这么浓重的心翻转过来，一定要有与念生的欲同等的量，乃至胜过它的量来敌过它。之后念死的欲占主导地位，它控制心一起就是念死，一想就是“我要修法，为来世、为解脱、为成佛来修法”。有了这样的心，就完全排开由现世欲引领的求现世法的非法行为，而转到法道中。这就可以看到，念死的欲要达到何等猛利的程度才行。

因此，本法的要求极高。既然修即生成就的法，那就要做能即生成就的人；既然要做能即生成就的人，就

要有念念在道的道心；既然要有念念在道的道心，就必须发起生死的痛切，在一切时中但念无常；而要发展念死的欲，就必须了解修无常的利益。也就是，修念死的欲来自于对修无常极殊胜利益的胜解。

这又要从两方面发生决断。也就是，修无常是一切圆满之门，不修无常、发不起无常想成为一切衰损之门，根本的道心是从修无常开始的。对于道人而言，修无常是最重要的。有了它，就会初中后的一切法道上逐步开展、逐步升进，会越来越深，发生全面修法的动力；没有它，无论外在做多少闻法、修法等，都成了法油子的因，也就是根本不往心里转，真正支配心的是现世欲，在法道上全是空白。

基于这种大义的认识，就知道修无常太重要了，由此就会发猛利心："我一定要好好修无常，全面地修无常，不断地修无常，念念修无常！"像这样会起猛利欲。因此，下面分次第来引导：一、全面认识无常观的利益；二、从欲这个根本发生正反两方面的确认。

一、全面认识无常观的利益

心要指示

我们前面结合佛经祖语，从广的方面多角度观察了修无常的利益，下面还要指示心要，来产生贯通的认识，从而发生胜解。

缘起的枢要在欲上，一个“欲”字就抓住了心。之所以说在一切想中无常想最重要，就在于必须以无常想来发生道心。没有道心一切都免谈，修法缘起上是空白。一旦有了道心，一心为法，以这个欲的驱使，最初会想：“只有法有利益，一定要修法。”这就成了入法之因。中间由这个欲的推动，精勤地修法，就出现了精进或者修法的助缘。最终也是由这个欲的推动，要证得不生不灭的本性，它就成了要现证平等性的道心，一股勇猛求证的欲乐。这一切都是由欲来推起的，换一个词叫“志愿”，即为道之志、修法之志。

再者，镮甲精进、加行精进、不退转精进，也是由一个“欲”字出来的。这个欲到了猛利的程度，就抓住心一心依法，其他丝毫不依，一心缘法转。所以，欲是道的枢要、动力的源泉，没有它就成了死人、假人，哪里会发生道上初中后的一切功德、修证呢？没有它就像缺少命根一样，因此它最重要。

这里没谈到欲，只谈到无常法，实际要看到，无常法就是要发展道上的欲。在普贤上师的言教里，一个

“欲”字贯穿始终，想了无常以后，马上有取心要欲、修法欲。也就是放一头取一头，无常是从消极方面说，欲是从积极方面说。当观察到了无常，从最粗的死无常来看，就发现一切现世法都没意义，这样就能放下，一心求对后世有利益的法，这就初步入法了。进一步看到整个轮回法都是生灭性，没有一点意义，下至阿鼻上至有顶全是虚假的，就会彻底放下世间法，一心寻求出世大义，他会勇猛地修解脱道，有一心依法的志愿。最后看到生灭性全是虚妄的，不生不灭的本性才是真实的自己，现在全数以假为真，认准一个假的，一点意义也没有，这时就一心要证取本性，修道的欲就达到极处了。以这个欲推进，最终会证得光明法身。

总之，从无常这一面就看到所有生灭法都没意义，会彻底放下；另一面看到只有法有意义，由此发生一心依法求道的志愿。（“道”和“法”是一个意思，中国文化说“道”，印度文化说“法”。）这样就有了根本的道心，也就是一心修法、一心为法、一心证法的心。从中就出现了入法的因、修法的缘、证本性的强大动力，在这上就出现了精进。因为由欲就转起了勤，所以初中后的精进全是由它发生的。或者，消极面上斩断此生的绳索，像扔唾液一样舍弃，世间法丝毫不沾，等起完全

往法上转，所以能退掉一切世间耽著。由以上种种可以看到，就是一个“欲”字在起作用。

这样了解心要以后，就知道欲是道的灵魂，志愿是道的根本或命根。不修无常就发展不出欲，连最粗分为法的道心都不发生，因此全然成了死人。由于无常想在道上像命根一样重要，因此博朵瓦尊者说：若论修一法，无常最重要。

以修无常发展出来的痛切的生死心，将会引生法道上从始至终返本还源的志愿，会心心在法、念念在道，一心往法性回归。就像吃一滴毒素最终会腐遍全身，又像种一粒种子会长成参天大树，基于对生死的警醒、了认，会发展出完整的法道，因此说是一切圆满之门。

古往今来的所有成道者，都是由于发现了生死的可畏、无实义，自身所处的全是无意义境、错乱境，之后发起了无上道心，由此还归法界的。所以，无常修到量，一定会踏上古圣先贤的道路，这样当然成了向一切诸佛供养，令一切诸佛庆慰，得一切诸佛授记，得一切诸佛加持。由于发生了返本还源的道心，当然与诸佛的本怀相契，与诸佛心相应，将与诸佛同住法界。因此，犹如一切足迹中象迹最胜，一切想中无常想最胜，因为它将引领自心走上返本还源之路。由此也知道，发生一念“有

为无常”的忆念，当下会走上还归之路。开始感觉到这个世界不可靠、无意义、是苦的，发生了向道之心。所以，一刹那忆念无常超过向一百位如意瓶般的圣者作供养的福德。诸如此类，都要从无常观开发根本道心上来会取、来断定，这样我们会对于无常观的全面利益发生定解。

二、从欲这个根本发生正反两方面的确认

这又分二：

（一）从反面抉择，如果没有生起无常观，一切闻法、修法全成了法油子的因；

（二）从正面抉择，生起无常观的修量，则启开了趣入一切法道的大门。

（一）从反面抉择，如果没有生起无常观，一切闻法、修法全成了法油子的因

是故，相续中未生起一个不虚假的无常之想的话，无论做多少外现的闻法修法，最终都成了法油子的因。

“是故”，指由心上修道的缘起律决定，无常想是道的起点。当无常想真实生起，就有了往后道上初中后一路的进展，因为他有真实求法的心。如果一直按照真实的路线发展，每当闻一个法、修一个法，就都会在自心上出现相应的胜解、欲、勤、果，由此心与法一致，成了真正的道人。然而，如果没有生起不虚假的无常想，那就没有道心的起点。所谓“虚假”，是指口里可以假说，心里可以假想，但不是真的，如同虚假地说“我爱你”一样。这样也可以说一千遍、一万遍，然而没有真实内涵。

由于道的起点是虚假的，因此往下一路可以高速地、大密度地发展外现的闻法、修法，然而都是虚假的，也就是内心和外现成了两条线。内心由于没有缘起的起点，如同没有种子就不会有根、茎、枝、叶、花、果那样，一路从粗到细、从浅入深、从末到源的各级道上的三缘起链——胜解、欲、勤、果都成了空缺，因此内心的进展是零。然而外现却是高速度、高密度不断地发展，这样成了心法不相干。由此就可以证成，此种状况无论做多少外现的闻法和修法，终究成了发展为巨大法油子的因。

这一条是否可信呢？以下再引当巴尊者的金言来

证实。

当巴金口亲言：“藏人修法没见一个念死的，也未见一个留世的。

当巴尊者以讽刺的口吻痛陈了藏人修法的状况：没见到一个念死的，也没有见到一个留世的。由于连第一根本颠倒——常颠倒都没破除，心几乎全是被求现世法的欲所驱使，都落在积财、图享受、图名利等上面。因此，几乎全部陷入非法中，出现了基本全军覆没的惨状。

也就是要看到，对于一般凡夫而言，生起念死心极难，因为这跟我们一贯熏成的念生习性相反，无始劫来养成的习性如油入面，极难拔除。像这样，连最基本的大观念都搞错了，一直念着“生存的意义是很好的，现世法很有意义，人活一生就是要求这些”等等，念念都是起不死的心、图现世乐的心。由这种颠倒的欲驱使，整个缘起路线全错了，都落在非法的轨道里，没有法道的真实缘起。非法是真实的、深层的、不断辗转增长的；法上却是虚假的、浅面的、毫无进展的。因此，就会有“总之”以后的状况。也就是，法上的性格成了油滑，全是戏弄，罪上成了喜爱、贪得无厌，一直沉浸在求世

间法的欲乐和行动中，这就造成了非常大的假相。

总之，穿著法衣后喜爱积累财富，是认为以此可以在阎罗王前量财赎罪吧？对好的一切物品收集保管的做法，是认为可以在地狱中密谈量财免刑吧？见到此等藏地修法者的话，真想笑哈哈！谁具多闻骄慢高，谁善修习积资财，谁依静处多喧杂，谁离故乡无羞惭，此等于法是油滑，此等于罪是喜爱。虽见他人亡，不知自将死，因此，错误最初是由心续中未起无常之想所引起的。”

“穿著法衣”，表示自己有极大的取心要欲、行法之欲，因此抛下俗装，毁形出家，为了在这一生中一心修法，摄取到最大的意义。像这样却喜欢积累财富，那一定是认为，将来在阎罗王面前就是以财物量财赎罪，有实义，来世会有更好的前程，所以现在特别喜欢积财。因为财物有实义，所以有取财的欲，不然为什么这么做呢？你们这些穿著法衣、想寻求深远大义的人特别喜欢积聚财物，是不是这个原因呢？

“量财赎罪”表示天理法则，在阎罗王审判时，计量你有多少财就免多少罪，大财免大罪，小财免小罪。

也就是有特别大的积财欲，日夜不断地积财，那积得越多，你就越超脱，越能得安乐，这叫“量财赎罪”。你肯定认为财有实义，一以贯之地去推，积得越多就越有实义，就越能免罪得乐，这样当然发起极大的取财之欲。像这样，所谓的修法者把法认定在财上了。

“量财免刑”，指和狱卒秘密地做交易：这个好东西免多少刑，那个好物质免多少刑。也就是，对一切高级物品都尽量收集保管，真的认为到地狱里可以跟主管密商、量物免刑吧！不然传了法以后为什么还做这种事呢？一定是认为这很有实义，在地狱中能免除刑罚，所以才尽量把一切好物品都收集保管起来。

当巴尊者见到藏地修行人穿的是正法表征的法衣，做的却是非法之事，满世界都是这样，真想哈哈大笑：真是太讽刺了！看看这些“两层系统”的修法人吧。表面系统都在做法，内在系统全做非法。外现都是闻法、修法，听了很多，看起来非常会修行，又住在静处，远离家乡，但内心一步也没前进，反而退步很多。骄慢发展得越来越大。表面装着非常会修行，内心对于财富贪得无厌，有一个还想要一个，有一般品质的还想要高等品质的。再者，好像在静处特别安静，实际内心喧闹不停，有各种贪嗔、妄想、追求名利等。似乎远离家乡，

实际内心一点没有羞愧，对于造罪、起恶心等不感觉惭愧。像这样就成了法油子，表面是这样，里面是那样，这叫做“此等于法是油滑，此等于罪是喜爱”。

这是由什么造成的呢？见到别人死不知道自己死的缘故，从来没念过死，不感觉生死可怕，不感觉自己是病人，要赶紧修法医治。这就是最初没生起无常想，没发展出道心所引起的。既然连丝毫道心都没有，哪里会念念在道？哪里会想到用法来对治自己的毛病呢？里面最重的是我执、烦恼，深层系统发展的全是苦集，外表系统看起来都在修道灭的法，实际丝毫不是。

这里进一步要看到缘起的不可逾越。如果没发起真切的无常想，那就没有求法的欲，在缘起上空缺了，连基层的修法欲都没有，那中层、高层的就更加免谈。由此，信、欲、勤、果所有道的内涵都出现空白。这样的话，外现再多的闻法、修法，也终究成了法油子的因。一个个因积聚起来，法油子就越来越大、越来越恶劣、越来越顽固，最终油得不得了，没办法医治。

（二）从正面抉择，生起无常观的修量，则启开了趣入一切法道的大门

是故，修无常想者，也是开启修一切法的前行之门。

金刚句的意义很深，它揭示了心上道的缘起，枢要就在欲或道心上。修无常能出现道心，因为已经知道生灭法无意义，只有道有意义，只有法可依，当这个抉择达到完全确认的地步，就由胜解发生欲了，之后就想一生献身于道。这种真切的道心或一心依法的心起了以后，就开启了修一切法的前行之门。也就是，已经建立了入学前的志愿，由此会全身心投入修道中。尽此一生乃至尽未来时劫，这个人完全转成了道人、修法者。

用世间譬喻来说。譬如一个学生在内外因缘聚合的情况下，确立了做科学的志愿。这里面有老师的教导、自身的种姓，加上他做了一些科学实验，钻研了一些科学原理，心里认可这是最具实义的，超过其他一切，结果再不想做其他，发生了唯一做科学的志愿，这叫做“出现了欲”。这个欲引着他的心一直往科学上走，这就叫“开启了一生做科学的前行之门”。从此，他会去钻研一个个科学理论，会有一次次的学习、深造、发明等等。这一切科学上的发展都是由欲驱使的，所以欲叫做“缘起的枢要”。当确立了欲或志愿，达到了坚不可摧的地步，就打开了一生做科学的前行之门。

我们以此去看，心里最重视什么，它就表示志愿所在，以这个欲驱使，一生的重点就投注在这上面。现在要转成修法人、佛道行者，关键就在欲上。怎么启开欲呢？关键在胜解上。最初位的胜解在哪里呢？关键要看到法和非法的差别。从无常上看到，一切生灭法最后都靠不住、没有坚实，由这个判断，就把非法或苦集所摄的法都放下了。另一方面看到，唯有不生不灭的本性是自己要求取的，或者以道谛和灭谛为系统的整个教法、证法有真实义，从哪方面衡量都是唯一有意义的。两方面一对比，直接会确立为法的志愿，会出现真正的道心。由这个心驱使，将一生昼夜修法，出现寿量与修量相等的情形，成了一心向法、一心行法的人，再也没有第二个重点，这就表示有志了。

无常想配在深浅各种道上，有不同的道心表现。最基层的是观到现世法到临终时毫无意义，这是最初端的启发；随后发现，只有法靠得住，这会发生最基层的道心。如果不发生这个道心，那根本不入士的行列，不算修法人，只是在外面参观游玩一下，内心的重点还是搞现世法。就像当巴尊者所说，对于法是油滑，对于罪是喜爱，喜欢求现世的名利、权位、五欲享受、知识等，这不算是修法人。但由于过去种了一些善根，还会在佛

法里兜一兜，实际只是个影像，没有内涵。真正的修法从发生无常的修量开始，已经立志要修法，心的重点在法上了。最低一分是为了后世断恶行善，进入下士行列，除此之外都不算入了修法的门。因此可以看到无常之重要，有了它才入了道法的修途，才打开了一生修法前面的门。

譬喻很明显。反面是帕当巴所见的西藏修行人，由于没有一个念死的，所以都成了法油子，做的尽是非法之事，证明连法道的一分都没有入。正面的譬喻就像晋美朗巴祖师，他很小的时候见到有十个人去希日巴瓦达寺院出家，结果途中死了一个人。他当时想："这么无常，要及早出家修行。"之后迫不及待地把发髻散开来。这就是起了无常想，有了道心。由于幼小的心灵已经触碰到无常，之后他生死心切，唯一求解脱，从此就展开了一生修行的道路。这就表示，以当时这一个想，修行的门就打开了，当然后面还有一系列初中后的过程，但正是这种真切的道心时时驱使他往真实法上靠。他出家后就感觉，整天这样混是不行的，形式上求法、听法、受灌顶、念诵等，实际是受了常执魔的现量欺诳。所以，无常想一直驱使他要闭关、住山，在心中实证法。

从这里就看到法道的缘起，最开始一步就是畏生死

心。无常死想一旦起来，就驱使着心入法；这个心没起来，那无论在什么佛教场合听多少法、修多少法，心都无动于衷。畏生死心都没起来，实际连法道的门都没打开，一直在门外转，绕来绕去，绕多少劫还是在门外绕。我们必须知道缘起上的重点。

有人向格西博朵瓦请问净除恶缘的教授。博朵瓦金口说："你若多思维死无常，而生起一个于死决定的心，则出现断罪无难、行善无难。彼之上若多修慈悲，于心续中生起的话，则出现利益有情无难。彼之上若多修诸法实相空性，于心续中生起的话，则出现净除错乱无难。"

这里引用博朵瓦格西的教授。要知道，我们的如来藏随着无明的缘流落下来，有由细到粗的次第。所谓"恶缘"就是无明，有粗有细。随着恶缘一直在颠倒中起心动念，出现邪胜解、邪欲、邪勤，这样一路下去。现在反转过来就叫做"净除"，当逐级消除了错乱力量，就能够还归法界，返回的次第要由粗到细。在了解三级教授时，都要把握是怎样的无明起了邪胜解，由此出现邪欲、邪勤。要净除时，根源上怎么把无明转成明，之后

怎么顺着明行系统来发展，也就是怎么建立正胜解、正欲、正勤，这样就能反转。始终要把握“胜解、欲、勤”的缘起链。

1、第一级教授

第一级教授是多修死无常，净除认为现世法有意义，从而追名逐利、造罪离善的状况。现在多修死无常，先起见解再起欲，把邪见解和邪欲转掉，之后除罪行善就不困难。

要看到，最初以非常粗的无明认为自己不死，而眼前的五欲、名利等特别诱人，自己认定这些最有意义，不顾一切想要求到，由此起贪嗔痴慢嫉等各种烦恼，造罪离善。怎么止掉这股邪欲呢？一定要转掉邪胜解。怎么转邪胜解呢？就是多修死无常。之后就知道我会死，今天就可能死，死的时候现世的五欲名利等毫无意义，只有修正法才有前途，后世能够离苦得乐。

见解转掉后，就知道自己过去特别颠倒。在这世上很快要走，那时两眼一闭，两手一撒，拼搏一生得到的功名、事业、爱情、享乐等毫无作用，都是空忙。如果为了现世五欲名利等造罪远善的话，那就会堕恶趣。有

了这种胜解，心就转过来了，不再把意义建立在现世法上，知道求现世的过患非常大，求一时之乐将招来万劫深殃，这就把邪欲转成法上的欲了。这时会想：求一时的名利没意思，我要趁人生有限的光阴多修一点法。初步的修法就是好好忏除过去的一切罪，从此再不造恶，多修善。像这样，以此胜解所起的善法欲为动力，行善不难，除罪不难。

2、第二级教授

第二级教授是多修慈悲。首先明确，这个恶缘——更细的无明就是执著自我。世俗中不晓得一切有情都曾做过自己的母亲等，胜义中不明确有情本来是佛，由此就以一己为重，认为我最重要，其他有情都与我无关。随后发生的欲是，凡是对我有利的，会不惜一切去取，再怎么样都甘心；凡是对我有损的，马上避开。对于诸有情的做法恰恰相反，心很冷淡，凡是要利他就缩回来，不愿意做，很难发利他心奉献自己，做他利非常困难。

现在要看到，这里的无明，一方面在于不知道有情跟自己的关系，而且不知道有情身上纯苦无乐，悲的力量没发出来。在缘起上，不知道他爱执是一切利乐之源，

我爱执是一切衰损之本。在实相上，不了解众生跟自己本是一体。这些“不了知”是更细的无明，认自我为第一，缘起上也错乱了，认为尊重自我、为自我谋利是天经地义的，对此充满了欲乐。而其他人都与我无关，因此，要办有情利就没动力，或者不敢牺牲、不敢做。

现在要净除这种无明，首先要修慈悲。慈悲又建立在胜解上，从各个方面都可以引发慈悲的力量。比如修知母、念恩、欲报恩，之后起慈悲心。那时看到诸有情都是对自己有大恩德的母亲，想到舍母就不算人，然后想：我该怎么来报答呢？现在诸母有情几乎都是纯苦无乐的状况，我岂能无动于衷？一想到母亲的恩德，对他的遭遇就于心不忍，这时就会出一个欲或慈悲（慈悲就是为有情拔苦与乐的欲）。慈悲的欲逐渐增长，当增长到胜过自私的欲时，做利乐有情就一点也不困难。

首先，在胜解上破掉邪胜解——以自我为重，然后在欲上破掉邪欲——对自己全分投入，对利他丝毫不干。或者在缘起上看到，越是放下自我利他，越是出现利乐，一切利乐都是从放下私我开始的，一切衰损都是从爱执自我而来的。如果在缘起上认定了这一点，起了胜解，那对于自私就不喜欢了，想要舍掉；对于利他就很喜欢，一心想增长。当力量增长到一定程度就以慈悲

为主，那时做利他就不困难了。

3、第三级教授

这里的恶缘是更细的无明——法我执。自从一念无明，本来没有二妄现为能所的二，本有的智光成了妄见，灵明的空性成了顽然无知的虚空，以无明力凝结成了四大。这样心对着境，认为里面出的各种妄相都是真实的，从而缘它起各种分别、执著，以这个错乱的力量由细至粗、由因至果一层层地发展下来。

现在要知道，这里的缘起链是先起了邪胜解，以为面前真的有境有相。之后出了邪欲，总想抓取它，而且起各种分别执著，以缘起的力量，就会出各种错乱相。如来藏随着这个很细的恶缘，不断地现出各种错乱相，这就叫“无中现有”，全是迷乱。现在要净除这个相，使它返回本源，那就要釜底抽薪观空性。当空性观在心中生起，那时自然见到本来没有境，由此就会歇下攀缘心，因上分别执著的状况会歇下来。因上的错乱力量歇了下来，果上的错乱相就会逐渐消除。就像眼病者去掉了眼翳，毛轮的乱相会消除一样。这样净除错乱就不困难了。

如是心续中生起无常的话，则出现像给呕吐患者布施油食那样，彻底退掉对此生世间一切事业的耽著。

这样的无常想在相续中生起的话，就会彻底退掉对此生世间一切事业的耽著，达到的心理状态，就像给呕吐病患者布施油食那样，不是想取，而是想尽快舍掉。譬如藏人做的很浓的酥油汤，或者用面粉做成陀陀里面放很多酥油，他一闻到浓烈的酥油味就想吐，看一眼都不能接受，何况吃下去？那时像翻江倒海一样，五脏六腑都要吐出来，是这样不肯接受的状况。像这样，在欲上已经发生彻底的转变，过去是欣求的欲，现在成了是厌患的欲。

以前感觉世间事真好，名誉、权力、地位、爱情、感官享受、财富等，什么都想要。就像一般人看到油食特别喜欢，迫不及待地想吃到嘴里、尝到味道那样。但是，当生起了无常的胜解，再一见到就知道过患太大了，一旦沾上决定没有好果子吃。就像宗喀巴大师在《道次第》里所讲，真正生起无常想时，感觉世上的圆满如同临杀饰以庄严。又像前面所讲的譬喻，就像一头用来祭祀的猪，先前让它吃得很好，到了日子就要宰掉作祭品。三界轮回里的任何圆满都像这样，先给你好吃的、好玩

的，让你有好感觉，之后宰掉。这样看清后根本不愿接受，因为一旦上了套，命运是那般悲惨。

就像前面所讲，墓魄知道当国王的苦处，会一下子堕入地狱千万年，因为处在权力的高位，后边际就是堕落。在这个过程中，我执借着权位极剧膨胀，或者变得自以为是，认为自己可以随意掌控一切，根本不知道天理、因果律，随意发一个命令就要堕落，等着当祭品了。又如顶生王，他拥有四洲的疆域，最后上到三十三天跟天王分座而治，然而最终不得满足，堕在地上，一无所有。又像那些具财富者，最终破产自杀，因钱财造下多少罪，或者后边际落得一无所有。像这样，钱财就像毒蛇一样，最终会把自己毒死，结局就是穷困潦倒。又想到爱情、家庭等，最终就是妻离子散，落得孤苦伶仃，非常难忍，所以根本不想要。就像一般人看到黄澄澄的酥油特别想吃，胆病患者看了直恶心，简直要吐掉，难以接受，因为后面的苦太大了。

又好比追求荣誉，一下子在人群的空中闪亮登场，过后像流星一样殒落。那些名人们丧失名誉后都饱尝忧苦，见不得人，甚至因无法接受自己而自杀。名誉越大，人的贪心就越大，越要显耀自我，最终难忍的苦就会降临在身上。所以，名誉就像宰人的刀，最后会把自己杀

掉。或者看到结亲最终都变成怨；有生都变成死；各种感官享受最终变得特别难受，苦逼在心上，无法忍耐那种寂寞忧苦。

总之，世人一心想追求的东西，自己要看到它的后边际就是苦。营造任何世间事业，最终全部要垮掉，那里面埋藏着巨大的倒塌之苦。这样看清后，对世间事就毫无兴趣，只想抽身出来，不要入在这个可怕的缘起圈里，一旦沾上很快就要亡身、遭难，是这种状况。近的从此生的世间事中彻底退下来，广的从整个轮回事中退出来，已经发生厌患，所以决定有一百八十度的转弯，从欣求欲转成厌患欲，这就叫做“退心法”。

思考题

1、 为什么修无常能开发修道的欲？此欲或志对于修道有何重要意义？

2、为什么没有生起无常观，一切闻法、修法全成了法油子的因？

3、为什么生起无常观的修量，则启开了趣入一切法道的大门？

4、从正反缘起观察，博朵瓦格西开示的净除恶缘三级教授的涵义。（反：无明→邪胜解→邪欲→邪勤。正：正胜解→正欲→正勤。）

至尊上师[2]金口也说："我见到此世间怎样的一个高贵者、权威者、富饶者、美饰者，心也不逸走于爱慕中，而仰慕先德的传记，这实际是由相续中生起了少许无常。在此之外，我没有更好的教授可开示。"如是数数亲言。

"心也不逸走于爱慕中"，表示厌患欲到量了。完全看到了它的败坏面、烂坏相，非常大的病发、堕落、受苦相，而厌患至极。当厌患到量时，就一点也不会跑到爱慕里去，这就是胜解和欲到量的相。另一方面，欣求到量了，对先德的传记一心仰望渴慕，这表达了想走法道的志愿。就像晋美朗巴祖师，一听到法就有净信，一见到三宝所依自然起信心、恭敬心，一听到莲师或诸佛、诸菩萨的传记，就一心渴慕想走这条路。修无常会非常清楚地看到法与非法的界限，非常明确义和非义。像这样，欣厌一到量，心就转入法道中了。

为什么会发生这种转变，出现纯粹的道心呢？原因就是心续中生起了少许的无常观念。这是普贤上师的谦虚之言。要知道，学好无常就完全变了一个人，以无常

[2]此是记录者华智仁波切所加。这里的"至尊上师"指普贤上师嘉维尼固。

观谛见世间一切都无意义，世法欲就会全部歇下，对于法会见到全分的意义，会一心提起。对于世间的高贵者、权威者、富饶者、美饰者，不生丝毫艳羡之心；对于诸佛诸祖一心仰望，决定要实行噶当四依。也就是一心依法；依法依到贫，哪怕被人笑话，行者也自有道骨在，始终坚持法道；穷依到死，于心无悔；死依于岩，连死后都不管。像这样，一心跟着古成道者们走，他们怎么做我就怎么做，不随时代潮流转，也不羡慕世间圆满相。因为在透彻无常观者眼里，这些全部显出苦相、无义相。

“实际”二字，点出发起道心的关键在于无常观。一般人会想：“好不了起的上师！他是那样一心苦行，心依于法，应该有什么要诀吧？他弃世间如唾液，不必说高贵者、权威者等，就连全天下都弃如涕唾，好了不起！他为什么跟我们不一样？”“他像古圣人一样，我们怎么做得到呢？”其实没别的原因，就是因为我们没生起无常想，所以依然落入俗套；一旦真实生起了无常想，就会有这种转变。普贤上师一语道明：不是别的原因，就是因为我心里生起了少许的无常想。

普贤上师又说：除了以上所讲的内容，我也没有更好的教授可讲。这不是谦虚，也不是说方便语，而是实际如此。按照以上的教授，从三灾开始一念一念殷重地

练习，先起胜解，之后按照法的轨则调整自心。具体来说，首先发起修无常的猛利欲，一心向往修无常，有特别大的渴求，觉得这是极其殊胜的法，真是万应灵丹，一旦入到我心中，就可以使我顿时变成纯粹的修法者。有了这样的胜解和欲以后，将普贤上师的教授视若至宝，做个真正的弟子，非常认真殷重地长期修这些法，一点不狂妄、不乱来、不自以为是，完全按照祖师开示的心要来用功。没有生起胜解，就要多看经、论、传记、祖师教言等，来引生到量的胜解。有了胜解，就要把它渗入到自己的骨髓里，把自己的生命转成法的生命。而且，修一遍不够，要修十遍、二十遍等。起一次心不够，要贯彻到证成大道之间，一直都要有它。应当有这种认识，结果就会很好。

我们现在即使只是粗略地学一遍，丰富了少许的资料，也会发现这里含摄了修无常的圆满教授。学过了佛经，看过了佛的传记、米拉日巴尊者的传记、晋美朗巴尊者的传记，加上各种公案、修心的要点指示等，的确会知道再没有更好的教授了。因此，我们应当打好第一步的基础。所谓“缓缓修时快快到，低处修时高处到”，第一步最难过关，如果没发起真切的无常想，后面的一切道都修不上去；一旦发起，就奠定了菩提道上根本的

道心，这一点相当关键。

法的志愿来自无常观

这里关键要学到无常观，在志愿上发生转变。两个“慕”字表示志或欲或愿。欲是缘起的枢要，由欲的方向来决定往哪条路上走。没生起无常想的话，对于世间的权威、富裕、高贵、美饰等就会视为圆满，认为有实义，然后就走到求现世法的路上去了。无常观能救人的命，把他从非法道上挽救到法道上。无常观一到量，透了底以后，就见到世间圆满相败坏的本质了。看到后边际就知道，一个个都是败坏相，没有当初以为的意义。

譬如美貌，死后变成非常可怕的尸体，污秽不堪、让人恶心。富足最后变成穷困，沿街乞讨、锒铛入狱、身无分文等等，非常可怜。或者高位，最后跌得非常惨等等。所谓的伟大、崇高、温馨、美好等的戏论，也都一眼看穿。由于看得分明，确定都是败坏的、苦的、没意义，耽著它的结果非常惨，就丝毫不起求取欲。像唾液一样丢弃，对它的态度不是欣求，而是厌患。由于无常观已经到量，有了无法夺走的胜解，世间圆满相一出现就知道是欺诳，有巨大的过患，丝毫不起往那里走的

欣慕心。这表示彻底退掉了世间欲。

反过来知道，真正有意义的是正法。前者是死路，对此发生厌患欲，后者是活路，不但能把自己带到无死之地，而且能把一切众生带到无死之地。一切先德、古佛、菩萨、祖师、成就者们全部走这条路，因此一心仰慕先德传记。这时就确立了修法的志愿，会立志尽这一生分分秒秒都用来修法，效仿先德。这样就有了法上的志愿，会发生根本性的转变。

修无常会把人变成纯粹的修道人、一心依法的人。这要和前面当巴尊者看到的藏地修行者作对比。由于没真实生起无常想，对现世圆满有非常大的欣慕心，觉得那很有实义；对出世法丝毫不去想，在法上完全是影像，心在非法的路上走。无常观没起，就无法辨别义和非义。实际是世间欲占主导地位，所以一直在非法路上走，都成了法油子的因，只有现世欲，丝毫不出现法道上的欲。无常观一旦到量，决定出现法上的欲、一心向法的欲，这样就打开了一切圆满之门，从这里能趣入一切道法当中。所以，有了它就入了道，由它驱使就成了纯粹的修道人、一心依法的人；如果没有它，再怎么听法修法也都是表面假象，缘起上没有向法志愿的缘故，不会有好前程，根本上是向非法走。

这样就知道，生起了无常想，就一心趣入法；没生起无常想，就一直在法的门外转，在影像上转。无常观在道上有决定性的意义。这样通过正反面对比，以及普贤上师以身施教，就可以看到修无常绝对的重要性。

思考题

1、 普贤上师的这段话讲了怎样的道理？对自己有何启发？

《功德藏自释》选段讲解

我们在学习《普贤上师言教》有关猛利欲方面的教授后，再回到晋美朗巴祖师《功德藏》的相关教授里来，进一步了解无常的重要性，从而激发实修无常的猛利欲。今天要讲的有关片段，分四部分来逐句讲解：

一、道的行境要和无常法和合起来修；

二、了解串习无常退去耽著的量；

三、思维生起无常的利益和未生起无常的过患；

四、教诫对于无常的重要性应当发起定解。

一、道的行境要和无常法和合起来修

是故世尊说："若多修了无常，则是于一切诸佛已行供养；若多修了无常，则令一切诸佛心得庆慰；若多修了无常，则得一切诸佛授记；若多修了无常，则为一切诸佛加持。譬如诸迹之中象迹最胜，如是内佛教法修的一切想中，唯修无常之想为殊胜。"

晋美朗巴祖师在《功德藏》里解释无常重要的道理，

同样说到初中后所起的作用，最初成为入法之因，中间策发精进，最终得到成就。就像《贤愚经》里说到的福增老人，最初为人厌弃，他就想自杀，后来得目犍连救度，他最初以无常想入了正法，中间勇猛精进地修行，最终得到阿罗汉果，解脱了生死。基于无常观有入法的作用，能使人发起道心，由此初中后一路顺利地证得菩提，所以世尊说：如果多修了无常，那他就供养了一切佛，使一切佛得到庆慰，他也将以此得到诸佛的授记和加持。

如是说故，诸趣入利他的菩萨也是于后得的道中依止此欲的话，异生凡夫道的一切行境应与无常的法和合而修。《百业经》云："恒时一切行境中，当随念死主。"以及《入行论》云："日夜一切时中，以我唯一思维此者合理。"

以世尊这样说的缘故，可以通过类比了解，我们作为凡夫，需要把修无常法配合在一切道的行境当中而不离开。要知道，连那些趣入利他之门的菩萨们也需要在后得道中依止这样的欲，也就是念念修无常而发起修法之欲。那些高位菩萨，他们在根本位中自然在定境里与

法界相应，在后得的道中，不可离开以无常发起修法欲。我们作为低级的凡夫，更应该在当前、往后一切修法的行境中，都和无常法和合在一起，不能离开。

正如佛在《百业经》中所说：我们作为修法人，在一切时中都要随念死主。也就是死主阎罗掌控着整个世间界，如同《四百论》所说，它是三世主，它不是被别人派来的，也不是派别人来，而是亲自来做，随时可以攫取一个人到死亡之地。因此，我们随时要念死，随时准备。这是理智的态度，不可能躺在那里就解决问题，生死是可怖的。正如十二缘起图里所画的表示，由十二环以及六道轮回组成生死，阎罗王两手、两脚紧紧地抓住它，里面的众生无法逃脱，这表示我们完全在阎罗王或生老病死的掌控中。因此，作为理智者，时时须要解决这件大事，其他都是次要的。

轮回本来是错乱的，在这里求不到丝毫实义，它的表征就是生死。也就是让你生了又死，死了又生，最终落得一败涂地、悲惨兮兮，没有好果子吃。我们的本性是佛，所以唯一要趣向生死图角边的如来和他所指示的清凉之月，也就是要趣向道谛和灭谛。道谛和灭谛就是法，所以要一心修法，摄取法来度诸昼夜，这是唯一的大义之路。寂天菩萨显佛密义，在《入行论》中也说到：

作为菩萨道的行者，我昼夜一切时中唯一思维死亡，这是合理的。

如是所说般，总的身心和合无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良，觉受和现证无常故当送达法性尽地。

这样说的缘故，应当做到十二条所摄的以取法欲或取心要欲随时忆念无常，随时进入法道。也就是，总的身心和合无常，就像鸟暂时在枝头栖息，到天明就飞走了，或者人暂时到了集市，过后无影无踪。像这样，我们不要把假借的东西看成我。一直到最后，"觉受和现证无常故当送达法性尽地"。

总的身心和合——误以为是"我"的这个最爱重的东西都是无常的，那就不要把它执为我，不要为我去谋

划现世乃至来世的世间圆满，这没有实义，靠不住。接着其他方面，像我们在世上走的任何路都是无常的，所以要步步往法上走，念念往道上修。所吃的东西、受用都是无常的，食品吃完就成了粪便，物品受用完就成了垃圾，没什么意思，何必耽著呢？应当一心受用等持的食物。休息也是暂时的，轮回是永远的劳累，所以要早日净除错乱、恢复光明，住在法界大安乐中，那里没有丝毫迁变。住处无常的缘故，要修净土，最终住在净土的大乐或者不迁变的法性中。财富也是因缘所现，突然遭遇水火、官家、盗贼、败家子等，也会一时丧尽。今天更是如此，一阵商业风浪等顿时倾覆，落得跳楼自杀等等。应当一心摄取信心、施舍等的七圣财。

又要知道，世间暂时的关系——亲人、朋友、邻居都是无常的，一时间就各奔东西，或者死后冥阳两隔，无法再见面。所以轮回的事都是欺诳的，应当一心依止静处，劝自心一定要超出轮回大苦圈，超出生死屠宰场，这里不好待，没有实义可得。又要想到，世间惹人心醉的权势、名位看起来风光荣耀，实际都是堕落的资本，坐得越高跌得越重、越可怜。这就想到，世间最高的权位，哪怕转轮王、天王也都那么苦，最终以失败告终，连天人们都要堕入黑漆漆的下趣，非常可怕。所以，我

们要舍掉世间的权势、名位，一心取低位，卑以自牧来度过此生。

再者想到，世上的言论都是无常的，没有意义，说再多的话也是绮语、散乱因，应当一心持佛真言、诵佛真经。最好不说世间话，唯一念咒、诵经等。又想到，一时的信心和出离心没有保证，今天好明天不好，今天是菩萨明天是罗刹。或者忽然间起疑惑、起邪见、贪恋世俗等，一点不可靠。所以，要在心中建立坚固的志愿，一心向法。哪怕断头也不舍归依，哪怕死也不舍菩提心等，应当视道重于生命，不做变来变去、颠倒愚痴的人。又要提醒自己：念头和想是不可靠的，应当一心修贤善人品，要有忠、孝、仁、义等，唯一往法上走。再者，觉受、现证都是暂时显现的幻境，是无常的。就像太阳要出来，虚空中会有各种景象，但不能执著这些，应当一心求证法性尽地。最后彻底消尽有法的错乱，法性光明全分显发，那时才达到大常之地，这里没有迁变，没有生灭假相。要像这样，一念起无常就想到要取真实法。

这里的修法叫做“二和合”——无常和修法欲和合，又叫做“两手抓的修行”，也就是我们常说的厌和欣配合、放下和提起配合、消极和积极配合。世间法都是无常的，毫无意义，从地狱到天宫，所有的身心世界、名

位权势、财富受用、亲友眷属等全是无常的。器界是无常的，三灾到来时丝毫不剩，全都变灭无余，情界是无常的，上至圣者的化现最终也显现无常。这个世上竟然连一点点常也得不到，一点点可依靠处也没有。这样一提起总的无常就要放下世间，弃天下如涕唾。或者特别想到死无常，这是非常紧迫的，决定会死，而且死随时到来。由此想到：忙今生就像死前化妆一样，让人恶心。这样就彻底退掉了求世间法的欲。然后在求真实法上全分发起心来，应当有最大的欲、最大的精进，来达到日夜修法的境地。

像这样，效仿菩萨后得道中的修持，关键就是修无常和取真实法的欲。前者彻底放下世间，一心办死亡，后者一心提起正法，这就是当前要修的关键。

二、了解串习无常退去耽著的量

由如是串习退去耽著的量者，如同船在大海中失坏一样，或者在河中沉陷一样，如波浪将游泳者淹没，如被护送者引诱至恐怖之地，如进入毒蛇的巢中，如箭射中了心脏，如罪人被交到刽子手的手中，如野兽入了陷

阱，如大鱼被捕入网中，如遇到了野人，如吞入了鲸鱼的咽喉，如进入罗刹的洲岛，如此对轮回之法从深处生起厌患。

这一段是通过譬喻告诉我们，像这样串习无常所达到的退去耽著的量。譬喻都是指示轮回的惨境，关注到灭和死。修无常就感觉这世间全是要死的，每一个法都是要死的、要灭的，一定要关注到后边际，之后对轮回法就发恶心了。由这样的观感、看法，就会从内心深处对所有轮回法生厌离。这就是它主要的意思。

举例来说，比如在大海中航行，一开始看似风光无限，好像能到达很好的地方。然而过程中船支毁坏，最终牺牲在大海里。这表示我们在轮回中的处境，无论生在哪里，无论目前处在什么境况，最终都以死亡告终。在茫茫轮回的大海里，死主的鲸鱼最终会吃掉我们。或者，我们就像一支舟船在轮回的大江、大河里航行，最终沉陷下去，船毁人亡。所有在生死之河里航行的船，最终全是这样陷没的。要这样对轮回法退去耽著，它是彻底的。我们又像游泳者，在轮回的河里游泳，忽然一阵死的风浪就把我们淹没了。

或者一个人看起来很慈悲，假惺惺地说，要把你带

到最好、最幸福、最温馨的地方。这就好比世间各种言论，都说现世法是有意义的，那里有成功、安乐、幸福等等。这些虚假言论把我们引诱到恐怖之地，最后发现这里全是惨败、全是悲哀、无法堪受。这是一种鼓吹世间乐和常的邪论，而且提供得到世间乐的途径。这就好比护送者，似乎能把我们带到安乐之地，似乎幸福的前景就在面前，然而进去后发现，那是极恐怖的地方，最终都要挨宰。或者像入到毒蛇的巢中，那太可怕了。那些毒蛇随时发作就要把我们吃掉，自己也感觉轮回就是毒蛇的巢。或者像心脏被箭射中一样，很快会死。一旦射中心脏，整个生命机体很快会全盘破散而无法延续。

再者，我们就像在生死中的罪人。所谓的“罪”，就是违背本性、执取妄相而堕落下来。所以，人人都是罪人，不要以为我是世上的天帝、天王，不可一世。实际上一念妄动，以无明力已经卷入生死中了，样样颠倒、处处违背本性。我们这种罪人已经被交到刽子手的手中，最终决定被砍掉脑袋。上至天帝、天王，最终也保不住命根，所以，在轮回里的处境就是等待挨宰。又好比从虚空中堕下来，必定粉身碎骨，中间没到地上时，好像有一点乐，实际都是苦的自性。

再者，我们的命运就像野兽入了陷阱，很可怕，最

终决定被宰割。又像大鱼被捕入了鱼网，没有几天就要挨宰。又像路遇野人，譬如在藏地某些可怕的地方有吃人的野人，一旦遇到就成野人们的盘中餐了。或者像入了鲸鱼的喉咙，没法逃脱。又像进入了罗刹的洲岛，最终要被罗刹吃掉。众生在轮回里就要这样归入死，无法逃出死的魔掌，所以用十二个譬喻来描写，修无常到量后对整个世界的看法是怎样的。

“从深处”，指从内心很深的地方发起，不是表面说说、肤浅地想想，而是从很深的地方发起厌患。这时就叫“退掉对世间法的耽著”。也就是，退耽著和起厌患是一件事，过去对轮回法非常耽著，恋恋不舍，认为是好东西。现在从深处起了厌患，再也不想抓，就像给呕吐患者布施油食那样，看一下都受不了，闻到气味就想吐，根本不是取的态度，这就叫“退掉了耽著”。

所谓的“著”，就像一看到好东西，就迫不及待要抓，又像狗啃骨头一样著在上面，认为那是好的，要为我求取。现在已经看到这是骗局，上面没有对我好的法，没有安乐可得，全部要挨宰，都是败坏的，就生了厌患，很怕著在上面，要挨一刀，要受死的苦，这样就发起了厌患。这种厌患的状况用十二个譬喻来形容，就会了解串习无常退去耽著的量，或者心态达到的程度。

接着要做两方面的思维以及发起一个定解。“两方面”，指正面思维无常串习到量的利益，反面思维没有生起无常想的过患。“一个定解”，指在我们修道时，无常观会起到绀马宝辔绳一样的作用。

三、思维生起无常的利益和未生起无常的过患

到此时则退失常执之心，息灭怨亲偏执，截断懈怠绳索，任运而生精进。凡有所作悉皆成法，二种资粮得以增长，前无功德新得产生，诸佛菩萨恒时护念，诸福田中成为殊胜。《律本事教》中说道：向一百位比丘布施斋饭，不如一刹那思念有为无常更为殊胜。

“此时”，指对轮回法从深处生起厌患的时候，就是退耽著到量的时候。由前面修无常退掉了耽著，又同时修取圣法的欲，两者结合起来修持，必然发生以下十种利益：

（一）退掉常执之心。透过广阔周遍、深细入微地观察，把三界里大大小小的事物都看清了，绝对是生灭性，最终都不可靠，都是败亡的。从细分上看决定是刹

那无常，从粗分上看决定是相续无常，丝毫常法也得不到，这样就会退去常执心。

（二）息灭怨亲偏执。已经观察到亲怨不定，由亲变为怨，由怨变为亲，或者变为中庸，一切都是随着心在假立，随着业缘在转换。经过深细地观察以后，就知道没必要固执一时的亲怨，然后会发平等心善待一切有情。如同《普贤上师言教》里讲到的那样。

（三）断除懈怠绳索。过去对修法提不起心力，对行善没有积极性，当修了无常、取心要欲以后，就会断掉懈怠。

（四）精进任运而生。会精进修持唯一具实义的正法。

（五）所作皆成法。最初会念念向法，中间会念念精进地修法，最后一切都成了法的境界。更彻底地说一切都是法，证到了本性以后看到处处是法，没有一个在法之外，或者全是光明本性、大平等性。所谓“若能转物，即同如来”，一切都是如来的法性。

（六）二资粮增长。由于一心在道、念念修法的缘故，福资粮和慧资粮都能迅速增长。

（七）以前没有的功德会发生。由于一心念法、精进学法的缘故，会发生闻思修所摄的信心、出离心、惭

愧、悲心、精进、持戒、安忍，乃至现证空性等各种功德。

（八）诸佛菩萨恒时护念。由于自心与法相应，念念都在法上，那当然与诸佛菩萨相应。诸佛菩萨也护念、垂赐加持，给予授记等等。

（九）自身成为殊胜福田。如果没有修无常，那就会耽著财物受用，这样受用信施会成很大的道障。由于修无常，心里去了贪，一心在法上，不但自身没有道障，而且成了他人的殊胜福田。

（十）按照佛在《律本事教》中所讲，一念忆念“有为无常”有特别殊胜的功德。这里是缩写。完整地说，对于一百位妙瓶般的如同舍利子、目犍连这样的比丘，布施斋饭和其他物品，这是非常大的福德。然而，仅仅一刹那间忆念一切有为法都是无常、不可靠，这样的功德远远超过前者。

总之，我们从这十个方面要了解，修无常到量会发生非常殊胜的功德。也就是在违品上，像铁锤一样去掉各种颠倒心，像秋天的耕耘一样去掉各种杂草。又像注射了具佛力的药一样，使人通身具有修法的力量；又像点铁成金一样，最终全部成为法的境界；又像迅猛增长一样，二种资粮得以增长，前无功德得以产生；与诸佛

菩萨相应；自身成了殊胜福田等等，有这么大的转化力。要这样看到它在道上正面的作用。

总之，物资之财、禁止之戒、教之功德、生圆之瑜伽，一切在中间失坏之因，也是由相续中未生起无常所致。也即是，已有之财不知足故，有贪吝不成福德；未奉持出离之誓言故，失坏真实别解脱；此世现相中被贪嗔欺骗故，闻思成了魔业；耽著于城中流浪调伏诸鬼故，障碍殊胜悉地。

过患上要了解，在道的缘起上，无常想占据调控心摄引入道的位置，一旦缺失了它，无论修外、内、密、深密哪种法，都会导致中途失坏，缺乏能控制的缘起之故。说到“总之”，就是总体从外、内、密、深密一切道的状况来说，没有无常想就干其他去了，落到了非法中，与法不相应。因此，在每个点上都要以无常观来把关，缺了它，修法不成样子，心不成样子，会落到各种颠倒里。要这样看到心中没有生起无常观的过患。祖师说，总的可以用一句话来说：外的物质财富、内的禁止过失的戒律、密的在教上闻思的功德、深密上修生圆的瑜伽，所有这一切在中间失坏的因，就是由于心相续中

没有生起无常的量。

具体来说，首先，由于没有起无常的修量，就会对已有资财不知足。譬如已经有的衣服、房屋、电脑、手机等，对这些物质不知满足，一看到新的、更好的就像贪鬼一样求取，绝不放手。像这样，作为修法人，由于心中起了贪和吝两种烦恼，无法成就福德，只会消福不会增福。当今时代非常颠倒，本来是非法，却显示为很有法，有所谓“现代的法”。对于古圣贤崇尚的惜福、修福不屑一顾，只是大量地损福、消福，这就叫“有贪吝不成福德”。“贪”就是想求取好东西，“吝”就是不想舍好东西。由于没修无常，就不会发生布施的清净心。只知道享受，最后坐吃山空，福尽而亡，或者福尽落入悲惨的境地，这就是失坏物质资财。财富由布施得，由惜福得。由于修无常，非常少欲知足，只受用基本的生存所需，这样有了财富就都以清净善心作施舍，让它成广大的福德聚作为成佛之因、利众之因，这是与道相应的。如果没有修无常，那就会贪得无厌，成为庸俗的享受主义者，最终只会出现福德消亡的结果。

第二、由于没有奉持出离的誓戒，导致失坏真实的别解脱。“真实别解脱”，就是出离心所摄的一心趣往解脱的誓戒。由于没有修无常，处处都耽著世间，与别

解脱不相应，所以导致失坏别解脱。

第三、由于无常没到量，所以在此世现相中时时都被贪嗔欺蒙，导致闻思都成了魔业。“此世现相”，指不管修没修无常，总是要出现此生一段一段的现相。如果修了无常，心被保护得很好，一心在法上，就不会被贪嗔骗掉，正法上的闻思非常纯洁、清净，不杂有颠倒。然而如果没有修好无常，在此世的各种现相中不是起贪就是起嗔，会被贪嗔骗掉。

怎么被骗掉呢？没真正开启无常大见解，口里说的无常只是表面。一般人认为修无常很容易，实际只是自欺。真正的无常大见解要在事事物物上都看透，而且修到量以后，就再也不信世上的事物，也就不会被贪嗔骗走。也就是，当出现了名利财色、五欲享受、现代生活、权势风光等时，心再不着迷了，完全不相信，就像看到了粪便就不再相信那是甘美的食物一样。不会把它立为合意境而起贪，立为不合意境而起嗔，对此的看法是“弃如涕唾”。这样再去闻思正法，就是一心求解脱、求菩提，心心念念都在法上。如果没有生起无常观，一般有点智力的人都喜欢闻思教法，然而最终都成了魔业。怎么成了魔业呢？就是因为没有克服掉常执魔。

我们内在既有佛系统，又有魔系统。魔系统就是私

我、自由意志、贪恋世间、常执等等。由于在道的起步上没有以无常想作对治，当然闻思越多骄慢越大、身份越高，处在各种名利、声色享受的拥抱中，没有不堕落的。这样的话，看到好东西就起贪，看到不好的就起嗔，一直落在名利中。自己有了名位以后，当然对此生贪，一旦这个受影响、受打击当然生嗔。对于供养、恭敬等贪得无厌，稍微受一点打击就会起猛利的嗔心。再者，出现骄慢、散乱、心口不一、各种虚伪等等，那就无法叙述了。或者，闻思成了他在佛教圈里往上发展的途径，这实际就是世间法、名利法、打造自我的法，像这样都叫做“成了魔业”。或者，由于闻思，产生各种宗派偏执，对自宗起贪，对他宗起嗔，一直被破立贪嗔的魔所欺骗等等。这都是由于没生起到量的无常想，没有起真实道心的缘故，自心尚在魔状态中，结果对纯洁圣法的闻思都成了魔业。

最后要看到，修生圆瑜伽的密咒士，由于没有无常想来把关的缘故，常常也修这些仪轨等，特别耽著到城中流浪，降伏各种鬼魔。法修得多，这方面的爱好很深，然而由于没有无常想来清醒头脑，也就干这些去了，结果就障碍了殊胜悉地。

从中要看到，无常不是一开始小儿科的法。有人认

为："那些不会修的人需要修修无常"，或者"无常这么简单，我早就懂了，还需要学这些？"真是不懂道的缘起，不知道初中后的修要，说出的无知幼稚的话！我们透过祖师一语印定的开示，就知道它在初、中、后，在外、内、密、深密等任何一重道上，都起到把关的作用。

四、教诫对于无常的重要性应当发起定解

是故，对于修诸想中的殊胜者——无常想，应当发起"此是走增上生和决定胜正道的绀马宝之辔绳"的定解。

"是故"以后是大总结，这是祖师交待我们应当要做到的地方。"诸想中的殊胜者"突出无常的殊胜性。正如佛所说"一切迹中象迹最胜，一切耕作秋耕最胜"那样，无常想是最上殊胜的。正如博多瓦格西所开示的那样，它是最重要的。什么缘故呢？因为由它才能出现道心，往道上走；失去了它，就失去了道心，就会往非道上走，因此最为重要。

它重要性的具体情形如何呢？用一个譬喻来表示，我们的心如同绀马宝，我们要走的路是增上生和决定胜的正道，调御我们的心往正道上走的是犹如辔绳一样的无常想。也就是不念无常就念常，而念常就耽著世间法，这些全是苦集所摄的非法。而念无常就修正法，所走的是增上生、决定胜的正道。因此，无常就像方向盘，没有了方向盘怎么开车呢？有了方向盘就往好道上开了。我们要对于无常的作用生起定解，也是从这个作用上、缘起的要点上定解到无常的殊胜。

思考题

1、 如何把无常观和修法欲配合在道的一切行境中修？

2、 串习无常而对轮回法发厌患退耽著的量是怎样的？

3、 思维生起无常想的十种利益。

4、 思维未起无常想，修外、内、密、深密诸法都会中途失坏的过患。

引导次第

分二：

一、了解先德所示范的心行标准；

二、交待未达此标准前需要勤修。

一、了解先德所示范的心行标准

如是之无常者心续中生起之量是怎样的呢？

心要提示：

1、要做到佛法人格化，包括胜解、欲、勤都要在自身上真实修成；

2、无常想贯彻一切阶段；

3、遇事时任运提起无常想，以念无常退掉世间心，以念法提起修法心。

这里关键要看到祖师们达到了什么标准，我们来随行也要达到这个标准。关键是在法道的缘起上，心里真切地有了无常的量，所以一碰到事情，当下就作无常死想，一方面当即退掉现世心，一方面提起修法心。喀啦

公穹格西和晋美朗巴祖师都是这样的。

（一）喀啦公穹格西

要达到喀啦公穹格西一样，格西去后藏觉摩喀啦山中修行时，在岩洞口有一荆棘丛挂其法衣故，他先思维“是否断除”，继而心念“不知我能否不死而出去，不如仍作善行的话利益大”。想后，没有断除。出洞时又如是出现，心念“不知我能否从洞外返回”。如是多年之间安住，直到喇嘛成就了，荆棘丛也未断除。

格西是很好的修行人。洞口有荆棘丛，进出都会挂到他的法衣。他先思维“要不要拔除呢？”拔除属于现世法，没有法道的内涵。于是就想：“能不能出去不一定。”他作了死想，就退掉了现世心：“不必拔，这个时间还是用来修法更有利益。”已经任运成性了。这跟噶当格西们不盖火、碗倒扣的做法一样，都是不做存活想。现世很快结束，马上要死，忙这些干什么？关键要修法。这就是把修法放在第一位，把现世看成没意义。格西真正按照法的要求来做，一切阶段都起会死的想，所以每次一出洞，自然想：“说不定不能回来了，何必

去拔它呢？”像这样，在此世任何一个阶段里，他都起了无常死想。一起心就是：“说不定回不来了，说不定会死在那里，何必干这个呢？”当即提起修法的正念。

我们要达到这种标准，这相当严格。没修无常时，念生、求现世的心不必教自然起。任何阶段都想：“那有好处吗？有快乐吗？我要去求。”非常用心地经营现世。买房子、搞装修不晓得有多讲究，对那张脸也是用尽心思，这些都是现世法，心一起就是做现世法的欲。这个念“不死”的心、求现世的欲驱使着心，使得人生精力几乎全部耗在这上面，做的全是非法的事。反过来，如果处处都有念死的心、修法的欲，那心就转到法道上了，一点不愿意做这些，就退掉现世耽著了。过去为此世的心有多绵密、多任运，求此世一己之乐的欲有多强，现在都要反转过来，念死的心也要这么密、这么任运，修法的欲也要这么强。只有发生这样的转换，我们才算追随了古圣贤修道的足迹，才成了真正的道人。

（二）晋美朗巴祖师

如是大持明晋美朗巴也有一个于秋季日客之时沐浴的小池，因没有梯子上下非常困难，有人问：此处可

否作一梯子？尊者答：明年能否卧在此处不得而知，做如此费力之事有何用！平时尊者唯说无常之语。

再给出一则无常生起的标准。晋美朗巴祖师在秋季沐浴节进水池沐浴时，由于没有梯子，导致下去上来非常困难。别人问："要不要在这里建一个阶梯？"尊者当即说："我明年是否还能全身卧在水里都不知道，做这样费力的事干什么？"可见在事中任运起无常想，以理智力就退掉了对现世法的耽著。所谓的"建一个阶梯"就是做现世法，为了生存而做。无常想一出来就能够把关："很快就要死，忙这些有什么意义呢？应当把有限的时间用在修法上。"这时心就不做现世打算，对现世法像唾液一样扔掉，非常干脆。

尊者平时只说无常的话，这就是佛法人格化。面对世上的事，无论亲怨、地位还是财富等，心里想的、口里说的都是无常。可见胜解一起来，看世间所有法都是无常，没有一点常。像这样，佛法转成了自身的胜解、自身的欲、自身的行动，表现在口里自然就这样说。"唯说"表示定了，不再说常的话。这句话接到后面就是："既然是无常，不可依靠，那赶紧修法，一心依法吧！"这是内心的自然取向。所以，但念无常就不放逸，一心

修法，这就是佛法人格化的标准。

修无常要成为我们的人格，处处都这么看待，不再有另外的表现。世俗法都是靠不住的，忙这些毫无实义。这样就彻底退下对轮回法的耽著，心百分之百腾出来了，一心依法修持。对世间不抱任何希望，再也不可能把苦法看成乐，把无常法看成常，把空壳般的法看成有实义，把瞬间坏灭的法看成可依靠。到此为止，就可以彻底退掉现世心，一心修持后世以上的法道。

二、交待未达此标准前需要勤修

是故，我们这些人也在心续中未决定生起这样一个之间，加行发心，正行以种种方便纠正心，而在心续中未生起真实的无常之间修习，结行作回向印持，如此以具备三殊胜的内涵来修持，而在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。

以这个缘故，我们要随学古圣贤，不辜负己灵，不自欺，因此要有特别大的志气：在我的心相续中没有决定生起这个量之间，一定要有三殊胜的内涵，不断地常

勤修持。而且，在追随圣者先德们的行迹上，无论如何都要精勤努力。

下面分四段做详细解释：

（一）“是故”的涵义；

（二）“决定生起”的涵义；

（三）以具备三殊胜的内涵来修持；

（四）在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。

（一）“是故”的涵义

“是故”，就是由以上诸圣贤的典型，他们给出了样子，在我们面前显示的就是菩提道的标准走法，是成佛之道缘起上必须要达到的地方。我们作为后学，在未达到这个量之间不应逾越次第，应注重心上的实际发展。毕竟要由凡夫成佛，需要一道道过关、一道道转换。不经过切实地转换，妄自逾越，那当然欲速则不达，最终会沦为法油子。说得特别高，心上一步没动，口口都是圣贤之道，心心都是愚迷之行，落入严重的自欺中。

（二）“决定生起”的涵义

“决定生起”，指心彻底换成了修无常法所出现的明行系统，包括无常方面的胜解、欲、勤等，整个系统全变掉了。

我们心里一开始全是颠倒系统，随着常执无明而转起信、欲、行为等，自心被彻底困在求现世法的染污业中，根本不往法道上走，不想从世间出离，不肯追随诸佛菩萨的行迹走。现在要让它决定生起，起初通过闻思会发生定解，之后修习会逐渐出现胜解、欲、勤等。出现这些是好现象，但并不稳定，或者一开始只是一点点，还没渗透进来。随着不断地修习，它会逐渐加多、加深、变得稳固，直到最终达到恒常猛利，心全部变过来了，才是“决定生起”，也就是从此就变了一个人。我们现在很浅薄地听一听、讲一讲，离标准还差得远。为什么这么讲呢？如果已经生起，那决定变成了另一个人。现世心退得一干二净，不再是俗人了，根本不想做毫无意义的现世法，一心趣向圣法。

修心就是要把心变成法的内涵。过去心心念念想着怎么过好这一世，得到今世的快乐、名利等，这就是内在最真实的想法，特别庸俗。由于有邪胜解，念念都是“我不会死，我还能活很久”，或者“这个世界特别有

意义，对这些有意义的事我都要求取”等，这种心任运、恒常、猛利，无量劫来的邪熏根深蒂固，所以一碰到就会现行。现在修无常法，就是要把这个坚固的无明系统彻底化解掉，转成法的系统。在我们心中，常执方面的胜解、欲、勤深入骨髓，如果这上拨动不了，那说得再高、做得再像，实际内心还是这个等起，整个系统都在由最粗的无明所引带的缘起里转。现在开始接触无常法，有了缘以后，每个人都面临这样一个任务——把常执心全部转掉，这是法道的初步阶段。如果这上没转，那心还是老样子，学再多、修再多，也不过是用越来越高的法做包装而已。

所以，这里谈到无常生起的量或标准，用祖师、古德为榜样，必须达到那样才行，碰到任何事都转成无常观念。要知道，无常想是明行系统所摄的如理作意。一切因缘所生法都是无常性，从粗到细，从相续到刹那，从下界到上界，到整个现世领域里的法全是无常。当转换成功，有了无常的胜解后，对世俗谛里任何事物的看法就全是无常、没实义、靠不住，这时才把常执给消掉了。之后以无常想作为心中的导师，碰到任何事都是无常想当统帅，它一起来，发生的心理作用就是，现世法彻底放下，真实法完全提起。再细到念念作死想，那当

然再不搞世间法，彻底从中退心，一心修圣法。从广义上说，看到整个三界全是无常，就再没什么想头，在他心中，世间道和出世间道泾渭分明，一心求解脱。正如佛在《阿含经》里教示诸比丘那样，一切诸行皆是无常，无可依恃，要一心求解脱道。这时他有出离的心，不再往世间法里钻，求世间乐的邪动力消掉了，转成了法上的动力，之后一心求解脱、求菩提，这样心就全部转掉了。

自心中没有决定生起这种状况之间都要精勤修持。我们偶尔碰到无常现相时会感到心灰意冷，觉得世间没意义，然而突然间碰到惹人心醉的事，又有特别大的热情，拼命追求世间法，追新、追高、追多，唯恐落后。这完全是颠倒的，现世法上的胜解、欲、勤非常猛利，还是在现世法的缘起上转。然而在法道上，连最初一步都没发生转换。在这种情况下，如果还大言不惭地说得很高，那的确全是虚伪的状况。在这上没截断的话，那就像帕当巴尊者所说，十个里面五双都是法油子。

像这样，偶尔生起无常心不算数，一定要深刻到完全入心、深入骨髓。它要恒常到连绵不断，要任运到看任何事物自然起无常想、无实义想，要转变到心决定不在这上面去求。也就是心彻底反转过来，视其为没意义，

连皇权等都视如唾液般扔掉。这时最低层次以后世为重，再不可能对现世法有一点兴趣，这才叫做“决定生起”。

（三）以具备三殊胜的内涵来修持

所谓“具备三殊胜的内涵来修无常”，即加行发心、正行无缘、结行回向三种殊胜。其中加行、结行如前所说。

这里的“正行”，并非高层次上修无缘。在前行阶段，尤其在修无常想时，反而需要用各种各样的思维抉择，一直围绕“无常”来修，是有缘的。这里的“无缘”，要理解成不落在非法的缘上。“种种方便纠正心”，指由于我们无始以来的习气，加上今生各种错乱熏习，导致常方面的胜解、欲等十分顽固、坚强，所以需要以种种方便来纠正自心。

就像商人为了赚钱，通过种种渠道、种种手段等，一定要把钱赚到手为止，我们修法人要以种种方便，直到把无常方面的真实心行拿到手为止，因此说到“在心续中未生起真实的无常之间修习”。这里的“无常”，指无常方面的心行，包括胜解、欲等各方面如法的心态。

以及本教授中特别的念死无常，广泛地念一切三界法无常，切近地念此生的名利、权位、受用、亲属等无常，以及与无常相关的各种修法的欲、修法的心。

比如念到亲怨无常，就起“以平等大慈大悲对待一切众生”的欲；念到权位无常，就起“我一定要取到恒无衰坏的无上正等觉果位”的欲；念三界无常，就起“无一可靠，一心依法”的心；念苦乐无常，就想“我一定追随先圣的足迹，无论怎么难也要行，无论怎么苦都要坚毅地取受”等等。诸如此类，恒常猛利、具量地在心里生起，就叫“生起真实的无常”。用所修的法“无常”作代表，泛指方方面面法上的心行。

下面关键要注意到“以种种方便纠正心”这八个字。我们心里一定要产生“必须以种种方便纠正自心”的认识，这又要通过正反面对比来显示。也就是，首先看到自己是十分严重的常执颠倒病人，且不说无量劫来的串习，单从今生来说，常执的覆盖面的确极广。从小时候熏习世间知识开始，出现了一整套以现世法为最主要、为唯一的常执系统。所以，它的覆盖面特别大，串习得非常熟悉，到了任运恒常的地步，一提就起。使得我们的邪胜解成了大堡垒，非常坚固，成了大蜘蛛网，覆盖在世间法的任何点上。面对这么严重的颠倒病，我们要

非常客观地看到，要破掉它，生起新的明行系统的胜解、欲，是非常艰巨的任务。因此，首先应该对“种种方便”这四个字有清晰的认识，它包括范畴上的种种、途径上的种种、阶段上的种种。

范畴上要铺天盖地，显出无常的法则，按照普贤上师的教授来观察。这也是晋美朗巴祖师在《功德藏》中所讲的法的线路，也是龙钦巴尊者的线路，也是佛的线路，可以看到整个圣教的传承之流。也就是要从器到情，从地狱到天界，从此生到来世，从现世的“我”以及整个社会现象、自然现象，全数看到无常。要做非常广阔的面面观，之后就能够撕裂常执的网。

途径上的种种，指要作无常方面的种种法行。包括以佛经为途径，它是世尊亲见无常非常鲜活、生动的指示，很有现场的加持力。如果我们对于《阿含经》等一段段学下来，在每一段都会有所体会、有所感受、有所觉悟。如果我们能抓住当时现的一线机缘，就知道那个地方会出心。总之，只要能有效地引起我的无常想，让我发生无常观念，我就要争取，就像商人想方设法赚钱一样。在那里我们会看到天界的无常、转轮王的无常、器世界三灾的无常、劫增减的无常，以及各种人生无常等的亲切指示。以佛语的加被，能使我们出现各种无常

方面的胜解。就像小溪汇成江河，又像聚沙成塔，又像要破除坚实的碉堡需要在处处打穿洞，最后让它全部倒塌，要像这样精勤努力。

再者，通过正理的方便，对粗细各方面的无常现相做观察、推究，会发现常不成立，决定是无常。接着要契合实际生活做观察。我们处在无常的世界，处处都是无常的消息、无常的展示。透过看昼夜、看季节、看人类的生命以及各方面的现相，看到人文景观的无常、社会变迁的无常、人际关系的无常、活动的无常等，处处都要看到无常。又可以透过历史来了解无常，那么多的兴衰成亡、人物的悲欢离合。又可以回忆过去的儿童时期、少年时期、青年时期、中年时期等，只要看到后边际，就露出了无常的真相。还可以通过与他人交流、讨论，来引发无常的观念。诸如此类，以种种途径，结合教、理、喻、生活中的遭遇、见闻来引发无常的胜解。要让它足够强大、深刻，以至最终替换掉常的邪胜解系统。

种种阶段，指起先要通过教、理、喻来纠正心上的邪胜解，变成无常的胜解。接着欲上的处理，是时时修念死、念无常的欲，加强欲乐。碰到什么都要口里说、心里想，逐渐使欲全部转到无常上。还包括结合在各种

行境上起修法欲。就像《功德藏自释》所说，在行、住、坐、卧、睡、心念、道心等各方面，都了解到它的无常，而寻求不生不灭的坚实果位，要一直缘着无常起“我要返回本性”的心。自从一念无明变成了阿赖耶识以后，从因至果出现各种生灭心，一点意义也没有，全是虚假的。我一定要返回不生不灭的本性，实证到空、明、遍永远不死的光明大圆满本性。再者，要像晋美朗巴祖师那样，唯一起无常心，唯一说无常话，唯一以无常引到法上，这就把相应世间的心纠正到了正确的层面。以这个心会时时看到整个世界全是无常，没实义，不可靠，就会出现引导书中祖师们要求达到的心量。也就是感觉这个世界太可怕了，是这样无常，太没意义，就像《功德藏自释》里讲的十多个譬喻那样。之后厌患整个世间，一心求出离，一心欣求无上佛法，最终一心立志彻证到不生灭的本性为止。之后特别有力地生起“死期不定”的心念，广大地要生起“一切行皆无常”的观念。像这样，没达到大成就之间相续不断地勤修。这样心续之路就全盘发生转换了，诸如此类叫做“纠正心”。

这两段的连接有一个“而”字，我们要注意体会它的涵义。从顶礼句一路下来，可以看到普贤上师引导的轨范。记录者顶礼上师时，谈到上师见三有都是无常幻

化相，舍弃今世的事情就像弃唾液一样，一心行持难行来追随古圣者的足迹，这就是普贤上师示现的修无常的心行轨范。从顶礼句一路往下走，在每一段都要看到世间的非法、无实义方面，另一方面让心转入法道中。前一方面修无常，看到整个世间的无常、无实义，后一方面对于圣法整个提起，提起的明显标志是，立誓一心跟随诸佛菩萨先德的足迹走，这在论中多番出现。

比如讲先苦后乐的地方，讲堆积必倒塌的地方，后来提到普贤上师以身示教，他说：我对世间圆满一点不爱慕，一心仰慕先德的传记，就是由于修无常所致。从中就透出，要做到的是先修好无常，然后立决定志：这一生乃至生生世世，我都一心跟随圣者先德们的足迹走，无论吃多少苦、遇多少难，都要发精勤来做，这才是有实义的道路。往生死里走唯一是苦路，越走越深，越走越可怕；如果往法性上走，那就跟随圣者先德们的脚印走了，只有这一条路，没有第二条路。要这样了解“而”字的连接涵义。

（四）在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤

这里要体会普贤上师殷切的交待。如果不立决定

志，做世间小事业尚且无成，何况要了生死、成菩提、度众生，肩上要挑起这么伟大弘深的任务？如果不立决定志、发金刚心，那这条路终究走不过去。既然要求无上道，追随古圣先贤的道路走，自然跟世人的表现截然不同。我们要铭记普贤上师的教导，这样想："这一生当中，我在追随古圣先贤的行迹这一点上，无论如何都要精勤努力！"

就像前面所说，如果以罪积累受用，那终究走到无边际的苦中，这是先乐后苦的小义、无义、邪义的道路。看到了法道的无上大义，把现世乐像鼻涕、唾液一样全数舍光，丝毫不羡慕，一直仰望古圣先贤们的高标。然后立这样的志：我这一生一定要学圣人，一定要为法难行，以坚毅取受诸苦。一心跟随诸佛菩萨、祖师们的路来走。他们一开始怎么发出离心，舍弃世间荣华富贵、声色享受，到寂静地一心成就佛法，我就按那样学。他们怎么损减衣食、名誉、受用，我也按那样做，丝毫不杂世间名利，昼夜不断地勤修佛法。自己要这样断定，一直这样走，不论过程中遇到身体、生活上的任何困难，以及内外各种障缘，都不退初心。劫劫生生都走这条路，一直走到无上佛地为止。一定要从出离心、菩提心、清净见等一级级走上去，圣者们怎么一路走上去，我就按

那样来模仿随学。要发这样的志。如果没有立这个志，那刚刚还说得好好的，一出门看到声色享受，美人、娱乐、影视、商品等，心马上流连忘返，或者遇到各种名誉、地位，就堕在现世法里了，或者稍有一点功德就助长骄慢，搞世间八法去了，这样终究无法完成大道。

这样明白后，应当在自心上立下志愿，这是最重要的，没有大志决定无法成道，它像命根一样。因此要一再地激励自己："我要走的就是古圣先贤的路，从现在开始，无论多困难，我的一举一动、起一个心、做一种行为都要模仿先贤们来做！"

求加持偈

无常现前仍执常，达老城门犹计幼，
我与如我邪念者，心生无常求加持。

无常已经现前还执著常，已经到了老的城门还自认为年轻，我和如我一样具有常、乐等邪分别的诸有情，祈求上师加持我们的心续中生起无常想！

前两句讲到我们下劣有情顽固的常执状态。由无量

劫来的串习力，一直认定现世法是永恒的，那么顽固，怎么也转不过来。无常这么明显，世界天天都在说无常法。日月的运行、季节的变换、昼夜的轮替、生老病死、脚步匆匆、斗转星移、花开花落、聚散来往、悲欢离合等，处处都在显示无常，都在说这是一个会死会灭的世界，或者任何因缘所生法都是靠不住的。而我们仍然执著为常，以为是恒常的、可靠的。已经到了老的城门前还自以为年轻，不但不念无常，不念生死苦，反而苦中做乐，颠倒中臭美，自以为我很年轻。七十岁的小弟弟、六十岁的小妹妹，拼命打扮得年轻，表现自己不老，是这么颠倒。

由于这种颠倒，心一直被锁在现世法里，贪得无厌，一颗痴心紧紧缠绕在轮回里，丝毫不求出离。以常执为根源出生各种邪分别，认为现世很有意义，一定要在这里铸造辉煌、赢得美好，一定要在这里显示年轻、显示有实义等。不断地求短暂一世的幻境，建立此世的意义。

像这样，祈求上师加持我等邪分别有情，能够消除第一衰损之本——不死之想、常执之想，让我们心续中生起无常想。能看到这个世界幻灭的真面目，由此快快为死做准备，快快从中求出离，让我们能发起真纯的道心！

寿命无常之引导终

思考题

1、无常在心中生起的量是怎样的 ？达到此修量前应如何修持？

四法印颂讲记

诸行无常

全知麦彭仁波切 造

益西彭措堪布 译讲

四法印颂讲记一·诸行无常

全知麦彭仁波切　造
益西彭措堪布　译讲

阐述诸行无常法义分二：

一、法印真义；

二、通达胜利。

一、法印真义分三：

（一）总说；

（二）别说；

（三）结说。

（一）总说分三：

1、以理成立诸行无常；

2、揭示常执生起由来；

3、印定刹那灭是有为法的法性。

1、以理成立诸行无常

因生有为法，刹那灭无常，
初时若不变，终亦不成灭。

有法："因生有为法"；所立宗义："刹那灭无常"；能立正因："初时若不变，则终亦不成灭故"。

所要观察的对象是由因所生的一切有为法，包括身心世界的一切种类。"有为"是因缘所作的意思，所立的宗义是刹那灭无常，连两刹那的常住也没有，在生起后随即坏灭，称为"刹那灭"。（"初时"指第一刹那）原因是，如果第一刹那不变的话，那最终也不成坏灭，以初与终一体之故。

这是反证法。如果能找出一个有为法不是刹那灭，那就不成立"诸行无常"的法印。因为法印是要印在相关的一切法上，没有一个例外，它称为"法性"。如果

能举出一个反例，比如一个瓶子最初没有变，也就是并非第二刹那就灭掉，而是持续了若干刹那才变灭。如果第 1 刹那没灭，到第 100 刹那才灭，那第 1 刹那和第 100 刹那是一体还是他体呢？如果是一体，那就像第 1 刹那没灭一样，不能承许第 100 刹那灭；如果是他体，那第 100 刹那应当不同于第 1 刹那，第 1 刹那早没了，应当承许第 1 刹那就是坏灭。总之，无论从一体还是他体去观察，都必须承许当它一显现，随即就要变掉，而不是常住若干刹那。这样就推出，任何因缘所生法都不会住第二刹那，随即就灭掉，这叫“无常住”，即不会住到第二刹那。那当然第三第四刹那等就更不必说了。像这样，所有因缘所生法只显现一刹那，随即就没有了，在第二刹那去找了无踪影。这就可以看到，一切有为法都是无常性。

这里要用电影的譬喻来得到理解。当放映机、胶片、光束等多缘和合时，银幕上就现出影像，有一幕幕的影像在显现。但要知道，每一刹那投出的影像，都不可能住留到第二刹那，这非常容易明白。由于它是因缘投出的，完全依恃因缘的力量，没有独立自主的力量，因此，因缘投出一刹那，第二刹那就没有了，它不可能无因自己待到第二刹那。这已经指示一切有为法的状况。放映

机、胶片、光束等表示众因缘，银幕上的影像表示内外器情的显现——有为法的相状。然而它观待因缘的缘故，现了一刹那以后，第二刹那不可能无因住留；如果无因还能住留，那应当永远住留，不必要因的缘故。这样就能完全定解“有为无常”。

2、揭示常执生起由来

如水流灯焰，同类相似续，
凡夫计执一，增益有事常。

犹如流水、灯焰等那样，对于同类刹那不间断的相续，诸凡夫认为前后是一个，而把诸有事增益为常，即对本为无常性的法颠倒理解为常住。

下面从譬喻和意义两方面来阐述这个道理。譬喻又有水流和灯焰二者。

首先水流：当我们从远方看一条不断流淌的河，就会发现前后是同类的显现在相续不断。以这个作为错乱缘，我们在远方，眼识不明，就看成总是那样一条河，由此第六识就会计执那是同一条河。这样就把有事河流

的相续增益为常，认为它是永远不变的，后面就是前面那条河，这叫“增益有事常”。然而，这是一种颠倒的作意。当我们到近前时会发现，河流不断地在流动，后一刹那已经不是前一刹那；如果还是前一刹那，那它就成了凝固静止的东西，也就不叫“流”了，所谓的“流”就是后不同于前。

再看灯焰：好比一只飞蛾在远处看到有灯光，它看到灯光十分明亮光泽，无法分辨前后的变异。这是由于灯光是同类相似相续，前面显现红的灯焰形光，后面也显现红的灯焰形光。以这个相似相续作为错乱缘，意识无法分辨，由此计执这是同一个灯焰，认为灯焰始终在那里存在。如果它能点一个小时，就认为那盏油灯的灯焰保持了一个小时，一小时后才熄灭。实际不是一小时后灭，而是第二刹那就没有了，只不过出现的是它的“同胞兄弟”，以眼识不能分辨的缘故，意识就认为前后是同一个灯焰，由此把本是刹那性的灯焰增益为常住。

关键要抓住“因缘生”理，下面结合影片的譬喻看到常执生起的由来。譬如同类胶片不断地在银幕上放映，银幕上就持续地出现一座高山、一幢楼、一个人、一辆车等。由于前后胶片非常相似，这种相似的相又在相续中，我们就以为那是同一幢楼、同一个人、同一辆

车等。如果突然切换镜头，我们会发现它断了，其实只是同类相续断，叫做“粗相续的无常”。此前我们以为没断的时候，实际也是一次投一个影像，早已不是前面的了。这就看到，由于相似相续的缘故，使得观众的意识无法分辨，由此认为那是一个，而增益为常。同样道理，世间所有器情万法都决定是因缘生，而不是上帝、真主等邪因生，也不是无因自然生，凡是佛教徒都承认缘起生。由于因缘一次只能投出一个影像，所以它必然是刹那灭。为什么我们感觉它不变呢？这是由于同类因缘一直延续的缘故，显现出的同类景象也一直在延续。而我们的意识没有细到能分辨两刹那的差别，因此就误以为前后是一座山、一幢楼、一个人等。

譬如我们都有自证，知道自己的身体刹那刹那都在变。现在科学发达，用仪器能透视到体内的状况，会发现全身的细胞刹那刹那都在变化起灭中。自己也感觉，一眨眼已经不是之前的人了。自他都是如此。但我们看别人时却看不出他在变，认为前后是一个。“老张！你又来了”，这表示认为前老张和后老张是一个，没感觉他变了。这就是把同类相续的老张看成“一”了，把“一相续”错认成“一”。而且意识很固执，以为老张是常存的，直到他一命呜呼，躺在殡仪馆，才感觉老张完了。

其实不是这时候才灭，他刹那刹那都在变，只不过躺在殡仪馆里的时候，这一生的相续已断，老张的心识从躯体出去了，我们就不认为老张还在。此前之所以把老张看成一，就是由于同类相似相续骗过了我们的眼睛，让人无法分辨，之后认为他一直存在。这就是生起常执的过程和原因。

那么以一推无量，楼房、街道、树木、车辆等，都是由于同类相似相续，让人无法分辨前后的差别。实际是同类因缘一刹那投出一个影像，后刹那已经不同于前刹那，当现的时候就不可能住第二刹那，它是刹那灭的体性。然而前后太相似的缘故，人无法分辨它的差别，就认为前后是一个。既然前后是一个，就认为它一直存在，这就产生了常住的执著。

放眼看去，无数世界里的山河大地、植物矿物、各类有情等，都只是虚空界宽银幕上放映出的影像。同类因缘总会存在一段时间，所以会显现出同类影像在相续，我们就认为它在一定的时间里存在，这就叫做“产生常执”。认为存在时间较长的法寿命长，在这么长的时间里一直存在。像蜉蝣、细菌等存在时间短的法，会认为它也在一段时间常住，只不过寿命短。这些全是常执。

一般有知识的人都会了解粗无常，知道这些法终究要坏灭，然而对于细无常，除了精通佛法的人之外，世人都懵然无知，外道大师们也搞不清，世间学问也说不到。佛一语印定“一切有为法无常”，刹那刹那都在变灭中，任何由因缘力投出来的影像都不可能住持到第二刹那，一闪即过，再也没有了。但由于同类的相似相续，意识无法分辨，在没有现前圣者的瑜伽现量，又没有通达圣者言教开示的法理时，第六意识分不清的缘故，就认为前后是一个，执著它在一段时间里常存，这就叫“产生了常执”。

总结

以因缘所生的有为法同类相似相续作为错乱缘，使凡夫意识认为前后是一个，由此就增益有为法在这一段时间里常存。这就是常执的由来。

3、印定刹那性是有为法的法性

闪电水泡云，乃至须弥山，

万事刹那同，自灭非余因。

闪电、水泡、云等，到须弥山之间的一切万事万物，都同样是刹那性，法尔自灭，而不是由其他因使不灭变成灭。这一颂前两句讲范畴，第三句讲同是刹那性，第四句抉择法尔自灭，不待余因，刹那灭是一切有为法的法性。

我们容易看到闪电、水泡、浮云等瞬间即变、倏忽即无，会认定它是刹那灭的危脆法。而对于须弥山这样经劫安住、毅然不动金刚般的法，我们认为它是永固常存的。虽然听到佛经中说，须弥山也有初始的形成以及最终的灭亡，然而我们始终认为，在极漫长的时劫里一直不变。因此在我们眼里，就将有为法分成两大类：一类是危脆的法，倏起倏灭；一类是坚固的法，在较长久或极长久时间中安住不变灭。然而这只是我们的错解。

其实，从眼识能辨认的倏忽间即变灭的闪电等，到眼识不能辨认的经劫不动的须弥山，之间的所有有为法在刹那性上完全一样。都是清一色的刹那灭，清一色的倏忽即灭、瞬间即无。由此应该体认到，刹那灭是一切有为法的体性，它印定着一切因缘所生之物。

接着要以理推证，一切有为法不待余因，法尔自灭。

以瓶子为例，倘若瓶子先前不灭，待铁锤锤击后才坏灭的话，那应当在铁锤没破坏它之间，一直持不灭的性。像这样，第一刹那是不灭为常性，第二刹那是不灭为常性，如此不断地延续下去。现在问：它的常性是暂时常还是永恒常？如果是永恒常，将始终不变，然而瓶子没遭到破坏也会变旧，说明不是永恒常。若是暂时常，可假定一万刹那后有变异。那么问：第一刹那和第一万刹那是一体还是他体？如果是一体，那第一刹那也要变异，因为是同一个法；如果是他体，那就不能说它维持到第一万刹那，因此不能成立它是常性。

或者这样推：如果你说铁锤使不灭的瓶子变成坏灭，瓶子在遇到铁锤之前一直是不灭的性质。这样的话，瓶子一向都是不灭的，持着原本的性质，丝毫没有变动，那又如何能分出多刹那呢？以是一体之故，没有时间上的区分。再者，纵然可以分出多刹那，为什么在最后边际的刹那上变了呢？前后是一体故，前不变后则不变，后变则前变，无法成立有变异。

这样遍推开来，如果诸有为法遇缘才坏灭，不遇缘持不坏灭性的话，我们应当承许它持着不变的性，因而不会有任何位置、显相等的变化，这样世界将变成凝固，无有丝毫活动、生机。也就是不能承许车辆运行，因为

一运行前后就有变异，就非常性了。人不能有生老病死，植物不能有生长枯萎，矿物不能有生住异灭等等。总之，不能安立任何变动相。假使有变动，那么问：它在何时开始变动？如果说此前一段时间都没变动，最后刹那开始变动，那这里就有悖论：此前一段时间从无变动，表示就是那一个东西，是一体的。然后问：第一刹那和最后刹那是一还是二？如果是二，那已经变了；如果是一，那就没有变，如同第一刹那不变一样，最后一刹那也不该变。像这样，可以推翻承许诸有事为常的立论。

再回过头来看，因缘所生法都随因缘力而转，无有自持的力量，因此不会无因住第二刹那。倘若能无因住第二刹那，那应当能住一切刹那。这才知道，任何由因缘力投出的有为法影像，只有显现一刹那的命运，不可能再多显现。因此，作为一个法都有自身的性质，有为法的性质就叫“刹那灭”，或者说毫无持续性、毫无再现性、无刹那住留权。

需辨认的地方

我们通常会说“刹那生灭”，其实，论及法性时不加“生”字。“生”是由因缘所使的，现出来以后才是

它自身的性质，即不必由其他因缘摧坏它，它是随生就自灭的，因此要抓住一个“灭”字。

由此遍通一切，所说的“生是死法”“积聚是消散法”“崇高是堕落法”“合会是分离法”等，实际就是“有为法为坏灭性”这一条总法则套在不同地方而已。因此可以这样说：爱情是个死的法，财富是个死的法，地位是个死的法，世间任何事物都是死的法，也就是把“灭”变成“死”。或者，对于我们以为的荣耀面、温馨面、具实义面、繁华面、兴盛面等，在这些字眼后面都打等号，等于最后的坏灭性，对任何一个都可以这样说。任何强盛的王国，即是衰亡性；任何美满的家庭，即是败坏性；任何喜剧，即是悲剧性；任何鲜艳的花，即是坏亡性等等。由此会发现，这个世界全是虚吹的，因为它本是坏灭性。这种性质就像水是湿、火是热等一样，在世俗谛里无可改易，从古至今再至未来，倘若处在有为法的范畴里，永远不会改变。因此，我们应当断除幻想。

（二）别说分三：

1、器界无常；

2、根身无常；

3、心识无常。

1、器界无常

外器界亦由，有情业力生，
犹如空中云，成住终坏灭。
如是彼住时，亦由缘增减，
业现变异等，彼亦刹那性。

外在器世界也是由有情的共业力而出生，就像空中忽然出现一片云，在一段时间里安住，最终消失无余那样，器世界在形成以后，有一段时间安住，最终相续彻底灭尽。在这样安住时，也由缘发生各种增减，以及由业出现种种变异等，有粗粗细细的无常之相，然而在这期间，也都是刹那灭的体性。只不过由于相似相续，使人产生中间有一个常法的错觉，实际只是把相似相续命名为“安住”。

下面分四点来精确地把握器世界的无常：

（1）对象；

（2）认定是有为法；

（3）粗无常的涵义；

（4）细无常的涵义。

（1）对象

这里的观察对象是器世界。虚空好比银幕，器世界好比巨大的电影，刹那刹那显现表示一次换一幕影像。这就知道它是客尘相，刹那刹那在变异，实在不是我们本有的家乡。还要看到，譬喻是空中浮云。浮云跟长劫安住的广大器世界相比，似乎相差极远，实际两者是一个性质。一定要领会到它跟浮云一样，这样就可以破掉常执。

（2）认定是有为法

偈颂说“由有情业力生”，表明它是有为法，并非像其他宗教、学术等说的那样无因自然生，或者从虚无中自然出现，那样就不会理解它是因缘生法。由于它是有情共业所生，就发现它不是独立存在的，必然是由业力显现的影像。有情共业的能源能支持多久，它的同类显现就会相续多久。当共业消散时，就以大三灾的方式

坏得一无所有。这就看到，整个虚空里大器界的大电影演得非常久，期间都像浮云一样一幕幕地现。

（3）粗无常的涵义

由有情的共业力，自然从虚空中出风轮，再出水轮、金轮等，然后出现四大海、七金山、四大部洲等，乃至上边的天界，这就形成了非常广大的规模。又在漫长的时间里安住。在安住期间也要看到各种无常。比如，由地水火风等因缘，高山、大海、世界等出现各种增减。山有长高、变低、倒塌等的情况。水有蒸干、暴涨等的情况。地有地震、隆起等的情况，或者风化、绿化等的情况。以及由业力显现海啸、飓风等各种变化。或者某个世界出现一些灾变等等，发现中间有各种无常相。

最终到了时节点上，出现七火一水等大三灾，这也是按照共业逐渐地毁坏世界。要整个看到它的前后都是由共业显现，而不是独自成立。以是随业他自在转的缘故，必然在同类业力消散时出现坏灭，那时整个世界坏灭一空，连一个微尘也不剩下。这就是器界的大无常相，如同《长阿含经》《俱舍论》等所说的那样。像这样，首先要了解到器世界的粗无常相。

（4）细无常的涵义

然而，这一切最终都要归结到有为法刹那灭的法性上。也就是器世界无一例外，全是刹那性，以是因缘所生故，不可能以自己的力量持到第二刹那。就像电影无论放多久，看起来多么相似，难以辨认它在变动，然而它也是一次放一幕影像，投出去的这一幕影像不是以自己的力量在安住。由因缘投出的缘故，没有理由住到第二刹那，因此第二刹那就变了。只不过由于显现得太相似，连结得太紧密，使我们的眼识看不出它在变动，就误以为银幕上的那座山一直不动。实际前后两张胶片不可能是一体，完全是两个，显现一刹那就已经灭了。这样就知道，一切器世界都是业力投出来的影像，刹那刹那都在转变中，所以它的法性就是刹那性。

推断细无常——初时若不变，终亦不成灭

以须弥山为例来推，它形成的第一刹那是变还是不变，只有两种情况。如果变，那是刹那灭；如果不变，会一直保持很多刹那不变，到了最后刹那才变。现在看，

第一刹那和最后刹那是一还是二，如果是一，最后刹那变第一刹那也就变了；如果是二，那到了最后刹那已经没有第一刹那，不能承许第一刹那维持到最后刹那。这就发现无法成立第一刹那不变，维持很长时间，应当承许第一刹那就变。以此类推，第二刹那以后全是当现的时候随即变灭。这才发现，整座须弥山在漫长的时劫里看起来不动，实际只不过是投的影像在相似相续而已。由此可知，须弥山是刹那灭的体性。

这样类推开来，整个广大的器世界，下至风轮上至色界天之间，这个范畴里所有大大小小的器界实际都是刹那灭的体性。这就推究到器世间法的法性是刹那灭，只是一刹那现一个影像，无法住留到第二刹那。这就知道器界的细无常相。

2、根身无常

内诸生处色，业生相续住，
然由住出胎，诸位次第变。

内在的眼、耳、鼻、舌、身、意诸生处和合成的根

身色法，是由自己的宿业而产生的，之后相续安住，最终业尽时相续断灭。然而在住胎、出胎等的阶段也是次第迁变，因此期间是刹那灭的法性。

这里要分四点来了解：（1）对象；（2）认定是有为法；（3）粗无常的涵义；（4）细无常的涵义。

（1）对象

观察对象是根身，它的内涵是眼、耳、鼻、舌、身、意六种生识之处合成的色法体性。包括从地狱到色界天之间所有种类的根身。

（2）认定是有为法

这一切并非无因而生，也不是上帝等所创造，而唯一由业所生，因此知道它是有为法。

（3）粗无常的涵义

既然是由业所生，一直由业的力量维持，当最初业力成熟时，出现根身的最初位；中间业力持续时，出现

中间的安住；这样显现生住之后相续彻底灭掉，叫做“粗相续无常”。

（4）细无常的涵义

在安住期间，以人为例，由住胎、出胎、婴儿、童年、少年、青年、中年乃至老年等各个阶段而不断地在变。由它次第迁变就可以发现，它的体性是刹那性，就像投在银幕上的电影那样。由于始终现一个人，而且前前后后是相似相续，就让人错以为是一个人在恒常安住，实际上一刹那现一个影像，都是刹那性，也就是只现一个刹那。这就可以看到，期间是刹那灭的体性，这叫做“细无常”。

推断细无常——初时若不变，终亦不成灭

以自身为例，推究根身是刹那灭的体性。自从第一刹那投胎，和父母的精血和合，就出现了这一期蕴身的开端。现在问：这第一刹那是变还是不变？如果变，那就是刹那性，如果不变，那将维持到若干刹那之后再变。那就问：第一刹那和最后刹那是一还是二？如果是一，

如同最后刹那变，第一刹那也变；如果是二，那到了最后刹那，第一刹那已经没有了，不能承许第一刹那一直维持到最后刹那。这就知道第一刹那已经变了，第二刹那等也同理可推。像这样，我们的根身自从出现第一刹那的显现，都是刹那灭的体性，一直到死亡为止，都是相似相续地在变现，也就是每一刹那现一个同类的影像。

这样才知道，我的身不是常住不变的体性，这个身不是真实的自己，它只不过是业力投出来的同类幻影。怎么能理解从前到后有个真实的我、真实的身体不变呢？这才知道，目前处在三界的大电影厂里，我是影片中的一分。光束、胶片等因缘和合，刹那刹那地在银幕上显现影像，每一刹那一现就没有了。因此，只是不断地显现同类幻影，最后彻底结束时就出现“再见”，这表示死亡。从这里会感觉到，根身是刹那变异的体性，当前就是无常性，每时每刻都是无常性，人身充满了无常。如果理解了细无常，就会发现丝毫不可靠，根本不是真实的自己，想在这里求得永恒的体性绝不可能。因此应当从中解脱，回归到真实的自己。

更细更广地观察

还要更细致地回忆我们住胎、出胎等若干阶段。住胎时七天七天地在变化。也就是从羯罗蓝、頞部昙等分位一个个在变，刹那刹那都在变异中，同类的若干刹那表示一个阶段。出胎以后，会发现婴儿时期也是一天天在变。到了会说话、吃饭、走路时又出现一个阶段，叫“童年”，也是刹那刹那在变。之后背着书包上学，一天天在变，一堂课一堂课在上，一种活动一种活动在进行。那里有一年一年、一段一段，也是刹那刹那放着童年时的影片。接着到了少年时期，上初中、高中等。这段时间里也是一年一年在变，一天一天在变，一节课一节课在变。实际只是人间大电影中的一个角色，同类的相在不断地放映，可以看到它是刹那性的。之后成年，上大学、找工作、成家等等，这上面又是一段一段的影片。

现在浮想起那些阶段，也是一段段、一集集影片，里面有若干天、若干小时、若干刹那，其实每刹那都是投一个影像，过后就没有了。然而由于它太相似相续了，我们竟然没发现，以为有个恒常的实体从过去走到现在，又走到未来，这完全是错觉。要知道，只是一刹那现一个相，不会停留到第二刹那，而我们忽略了根身的

体性。如果用高倍显微镜去看，就发现只是若干微尘合成的假相，这些微尘都在刹那变灭中，一下子就没有了。但我们的心太粗，竟看不出它的刹那性。到了现在，我们这个人还在世上，依然是刹那性，念念在变动。之后很快会完成中年走入老年，又有若干年的日暮黄昏。最后生命的能量彻底耗尽，业提供的能源没有了，心识无法住留，它要出去，这样我们就死了，又出现来世新的影片。

像这样会理解根身在不断地变，中间同类业力持续时会演一段生死戏。其实这里面都是一刹那现一个影像，都在刹那变异中，这才知道人身是这样无常。

更广的观察要看到“人同此身，身同此理”。整个人类世界出现的所有色身，全是刹那灭的体性。从小区、城市乃至整个国家、地球去看，所有出现的人，自从一念投胎，之后出胎乃至死亡之间，都在演这样的业力电影。这就可以看到，整个世界就像刹那刹那显现的动摇火焰那样，都是一些刹那在变的现相，只不过我们的心眼太粗看不出来。在圣者看来，只是一些变动的影像，没有任何实体，也没有任何稳固性。

不但人类是这样，从地狱到色界天之间整个三界里的色身，无论有多少种类型，无论丑陋或庄严，脆弱或

坚固，矮小或高大等都是如此。比如看与人类同居的旁生界，水族、走兽、飞禽等有无量无数的种类，那么多根身实际都是业力放出来的电影，放出若干胶片以后就会彻底断灭，又换成另一集。总之，放眼整个三界的范畴，所有出现的色身，在它从生至死之间的阶段里，都是在放着一集影片，每一刹那投一个影像。整个世界就是个电影厂，色身的相续就是在放电影，一刹那现一个影像。这样才知道，大世界里色身的无常相。

思考题

1、 以“初时若不变，终亦不成灭”证成“一切有为法皆是刹那灭”。

2、 结合流水、灯焰、影片等譬喻，说明凡夫是如何将有事计执为常的。

3、 以瓶为例，推证“一切有为法不待余因，法尔自灭”。

4、 从“是有为法”“粗无常”及“细无常”三点，细致观察器世间的无常。

5、 根身无常：

（1） 根身是指何者？

（2） 根身从何而生？

（3） 根身粗相续无常相是怎样的？

（4） 根身细相续无常相是怎样的？如何以理证成？

（5） 结合自身经历，观察此色身是怎样无常变灭的。由此拓展开来，观察一切人类及三界中的一切色身是如何变灭无常的。

对“万事刹那同，自灭非余因”这一句再补充一些推导方法。

对方立宗：瓶子从第 1 刹那到第 99 刹那常住，在第 100 刹那遇到铁锤的破坏缘而遭到毁坏，所以是铁锤把本非灭性的瓶子转成了坏灭。也因此，有为法灭观待他因，自体并非灭性。

遮破

请问：铁锤在第 100 刹那时，击坏了第 1 刹那之外的瓶子，还是击坏了第 1 刹那的瓶子？如果击坏的是第 1 刹那之外的瓶子，说明瓶子已经变了，是坏灭性。再者，这样怎么能说第 1 刹那的瓶子没有遭铁锤打击，直到第 100 刹那才遭到铁锤打击呢？如果击坏的是第 1 刹那的瓶子，那铁锤就是沿着时间隧道倒流到第 1 刹那去击坏那个瓶子，但这显然不成立。

再者，第 100 刹那的瓶子只可能有两种体性，要么是常性，要么是灭性。如果承许灭性，那与你自许的观点相违。如果承许常性，那就要知道，对于一个刹那的瓶子，无法认定它是什么性，只有观待第二刹那，才能认定它是常性还是灭性。那么看，如果第二刹那没变，

则可成立第一刹那的瓶子是常性；如果第二刹那已变，那它就是灭性。然而，第二刹那的瓶子已经被铁锤击碎，因此，由第二刹那看出前一刹那是坏灭性。

再者，你认为瓶子第 1 刹那到第 99 刹那都保持不变，到第 100 刹那才突遇破坏缘而遭到坏灭。现在问：瓶子在经历 99 刹那的过程中，前刹那和后刹那能不能分出不同的两个？如果分不出来，那就是原来那个，不能说有两刹那；如果分得出来，那已经变成新东西了，应当承许前面是坏灭性。请问能不能分出？如果能分出，那早已变灭；如果不能分出，又怎么能说经历了 99 个刹那呢？也就是，如果在前后时间上能分出不同的法，那可以承许前刹那到了后一刹那，再到后一刹那。而这种刹那的更新，必须由变异才能安立。如果不变异，那就保持原状不动，应当说锤子打击的是第 1 刹那的瓶子。而你又不敢这样承许，因为你承许第 1 刹那是常性。

像这样，任何时间上的现相都是刹那性，而且自身就是坏灭的自性，不是由其他破坏缘使不灭的法变成灭。这样就一举认定，所有世间现相或所有因缘所生法，全是坏灭性。而且是刹那灭的自性，不会留到第二刹那。所以，天地间的现相只是一刹那的幻影，过后就息灭、没有了。这就看到，在名言上，整个世界只有一刹那的

假相，此外不可能找到持续两刹那以上的事物，这就叫“诸行无常”。它是统一的无常性，周遍印定在一切有为法上，称为“法印”。

3、心识无常

三界心心所，从于四缘生，
乃至寿圆满，刹那相续住。

三界中所有有情的一切八识心王和五十一心所，这些心识范畴的法都是从因缘、所缘缘、增上缘、等无间缘这四种缘产生的。出现的任何有情，在他的一期相续里，直到寿量圆满之间，心识的状况就像流水一样，刹那刹那相续而现。在一期相续之流没有断灭期间，称为“安住”；已经断灭，叫做“坏灭”，这是粗相续无常。然而在安住期间，也是由因缘投出的幻影，因此只能显现一刹那。由于前后相似相续的缘故，我们可以假立它为安住。

以下从四方面来认识心识无常的法义：

（1）对象；

（2）认定是有为法；

（3）粗无常的涵义；

（4）细无常的涵义。

（1）对象

观察的对象指欲界、色界、无色界范畴里的任何有情，在他一期生命相续里所起的所有心王和心所有法。包括从地狱到无色界最高层天，所有生命现象内在的心识状况。

我们不观察时，常常误以为有一个常住的心或心所。内在的心灵世界也是五花八门、各式各样，有它严密的组织、相续的流现等等。那它究竟如何？是否也是细无常呢？这必须深入探究。

（2）认定是有为法

首先要认定，这些心王、心所都是从四缘所生，并非无因自然出现。如果不必要因自然现前，那应当恒时显现同样的心，何时何处都如此。如果生贪心，那在一

切时处就都是同一个贪心，贪得不可思议。如果起嗔心想杀生，那就时时都是想杀的心等等。但这些并不成立，所以并非无因生。

可见，所有内心世界的心王、心所都是因缘所生法。譬如眼根、所缘的形状颜色、光线、虚空等众缘和合，就生起相应的眼识。耳识、鼻识等也都是由根、境等众缘和合而生。意识也是由意根、法尘等和合而生。这就看出，没有一种心不是从因缘生。由此能认定，“三界心心所，皆是有为法”。

（3）粗无常的涵义

从一期生命相续来看，比如我们由业力投胎，自己的业识和父母精血和合成名色后，就有了这一期的生命相续。在这期间，心识的客人住在身体的房子里，在身心没有分离之间，心识叫做“这一期做人的心”。当寿量圆满，心识没有了“居住权”，当即就要出去。刚出去时还以为自己在人间，但一说话，旁边人都听不到，才发现自己死了。身体摆在那里，虽然对它还有一点贪著，但过不了多久魂就走远了，中阴身在无有肉体的状

况里飘荡，出现了中阴阶段的相续。忽然间由业力投胎成一头猪，那时就想："我是猪。"有了一系列猪的心识状况。从入胎到被宰割死亡之间，几年里有一个跟猪有关的心识相续。有猪的性情、猪的语言、猪的分别等，跑到另一段相续里去了。

通过这番描述就知道，从第一刹那入胎做人，到最后一刹那心识离体之间，做人的引业力量使心识住留在身体里。最后寿量圆满，再无法持住，心识就出去了，告别了人身，这时就叫"粗无常现前"。整个做人的心识相续到这里断掉了，出现中阴阶段的心识，之后出现下一世做猪的心识相续等等。

在做人期间又可分成若干段。譬如童年时的心识有一个同类状况，可以说是一个阶段。过后变成少年，出现一些新的心态等，可以说是少年阶段的心。之后变成青年，又出现一段心识状况。像这样一段段转变，都叫做"粗相续无常"。甚至上一次网，几个小时沉浸其中，期间的心识也是五花八门，阴阴暗暗、散散乱乱等，这些也是一个相续。过后从里面出来，就断掉了这个相续。以上解释了心识粗相续无常的涵义。

（4）细无常的涵义

凡愚没有深观的能力，又不依从圣者教导，以这种粗大的心就以为最后断气时心识才走掉，才是无常，此前不是无常，有一个常住的心识。由于不知道因缘状况，就误以为它是常住的；如果知道它是因缘投出的影像，就会发现心识念念都在变，是刹那灭的体性，进一步会发现它不是真心。

当远离了对物质的过分贪著，接着就会对自己的心识非常认同、耽著，但这些也只是因缘幻起的影像，不是本心，所以要认识心识无常，透到它的自性是刹那灭，只是一刹那的影像；进一步透到它只是无而现的幻影；再进一步发现它不是真心，这非常重要，由此才能寻回生命的本源。

这里的内容太广大，要通达《成唯识论》等，才知道三界所有心、心所都不是独立而有，而是由诸因缘产生，彻到根源处，就是阿赖耶识的缘起体系。透了唯识就知道，一切心、心所都是因缘生，都是刹那性。

我们这里只是笼统地说一下。譬如心念在相续着，那么问：这一刹那心是不灭还是灭？如果是灭，那就承许是刹那灭的体性；如果认为不灭，就问：它是延续到

多少刹那还是永远保持？谁也不会承认永远保持，因为心情会忽然变化，眼识、耳识也都在变，意识就变得更快了，这就要承许它持续了多少刹那。比如承许持续 100 刹那，跟前面一样来推，第 1 刹那的心和第 100 刹那的心是一还是二？如果是一，那第 1 刹那不变，第 100 刹那也不变，不应当第 100 刹那灭掉。或者第 1 刹那即是第 100 刹那的话，应当第 1 刹那就灭。如果是二，那显然是两体的法，已经承许变异了，不能说维持到第 100 刹那。像这样，用“初时若不变，终亦不成灭”这个正因，也可以证成心识是刹那灭性。这就知道，一切心识状况全是由因缘出现的幻影，不会住到第二刹那，因此不要信任它是本心。

（三）结说

如种生芽等，凡因所生事，
因果次第生，故知皆刹那。

这一颂以因果次第产生理，成立一切有为法都是刹那灭的体性。第一句是喻，第二句是有法，第三句是因，

“皆刹那”是宗，“知”指由这样的正理而证知有为法的法性。“凡因所生事”，指以上讲的从因所生的器界、根身、心识等一切事物，这是讨论的对象。任何存在两刹那以上的法，都是前前为因、后后为果次第产生，由此会发现都是刹那性。譬喻就像从种子生出芽，再从芽生出后面的果，这样逐渐演变。

一切外器内情诸有为法都有相续，在这个相续上，总是前前为因、后后为果次第相生。反过来，如果前前不灭，后后就不会生，也就不可能有两刹那以上的任何显现。由此可知，有为法都属于时间性，有过去、现在、未来。而时间性就是刹那性，总是前前灭掉才生出后后。只要有一个刹那是不灭性，那它就会延续到第二刹那，当然还会延续到第三刹那等。这样的话，由于它不变动的缘故，就没有后后的新法生起，也就不成为一个法的相续，不会有粗细相续的片段或生住灭的过程，这就不成立这个世界的状况。

这个世界总是由生、到住、到灭，有这三法所摄的各种过程。譬如，人第一刹那入胎，叫做“最初生”；之后直到死亡之间都叫做“住”；最后相续息灭叫做“灭”。在住的过程中，一定是前前为因，后后为果，总是前一刹那灭掉才起后一刹那，这叫“因果次第生”。

假使有一个刹那不动，都会阻碍后刹那的发展，后后的一切阶段都不可能出现。然而，它绝对是前前为因，后后为果，一个个刹那在演变，所以就有一段段过程，可以安立一个个时间分位。像住胎时有羯罗蓝、頞部昙、闭尸等，七天一个分位。到后面六根圆满、胎儿成形，过若干日就出胎，此前都叫“住胎阶段”。从出胎开始就有了人世间的过程。这里也有婴儿期、童年期、少年期、青年期、中年期、老年期等一系列过程。在每一期里，也随着年、月、日等不断地在变。

譬如吃饭也是一个事件，它是有为法，并非无因而有，诸因缘和合才能完成一个吃饭事件。从吃饭这件事也可以看到前前是因，后后是果，次第进行；否则嘴巴不变的话，根本吃不到饭。又譬如我正在说话，从发第一个音一直到结束为止，两个小时共 120 分钟，然后乘以 60 秒，就是 7200 秒，再乘下去，一秒钟里也有很多刹那。如果用极精细的时光显微镜去看，会发现一刹那一刹那地显现，形成了一个动作、一个进程等，任何一点都是因果次第相生的缘故，全是刹那性。

又譬如种花，首先撒种子，若干日后就开出了鲜艳的花，在这个过程中，种子、芽等次第相生。如果用时光显微镜去看，可以分成几个大阶段，每个大阶段又分

为几个中阶段，每个中阶段里又分成几个小阶段，再分到更细的阶段等，会发现每个阶段完成以后就换成了下一个阶段。从粗的层面来说，前前阶段为因，后后阶段为果。从细处来看，会发现前一刹那为因，后一刹那为果。像这样次第进行，有它的时间序列。从生到灭之间的时间序列，代表了这个事物的过程。如果是有情，就代表这一期生命的过程，总刹那数叫做“寿命”。

再看，器世界里的任何一条河、一座山、一幢楼、一件物品等，都是从因所生的有事。譬如制作一个产品，最初收集材料，之后组装，一刹那一刹那地进行，最后出现了成品，这叫做“出生了它”。它是从因缘生的，它的诞生经历了一个个过程，大过程里又有小过程，总是前前为因、后后为果才出现。又如建房子，最初准备砖瓦、水泥、木头、门窗等，之后开始建造，总是前前作为因缘产生后后。还要细到在刹那上看，一定是前前作因才有后后，否则就成了无因生。再者，既然是前前为因产生后后，一定是产生一个不同的法，如果产生相同的法，那怎么会有前后过程？不可能成立。也就是由因生果，果不同于因故，决定是到了后刹那，前刹那就没有了。

像这样，从因果次第相生理去推断，就会知道一切

外器内情的事物，都像种子生芽，芽生茎、杆、枝、叶、花、果等那样，都是时间序列。既然是时间序列，决定是前刹那灭了，后刹那才起，否则它就不会动，因此决定是刹那性。由此一以贯之可以决定，一切有为法都是刹那灭的体性，这样就得出“诸行无常”的大法印。

二、通达胜利

诸行达无常，不贪有为法，
远离常执愚，当入真实义。

通达一切诸行无常，就会对一切有为法不贪著，远离执著常的愚痴性，将进入真实义中。

这里说到通达无常的三大利益：

1、不贪有为法；

2、远离常执愚；

3、入于真实义。

1、不贪有为法

自从一念妄动出现无明，不生不灭的本性发生错觉，产生一个明觉状态。这是妄明，希望要明一个对象的明，而不是本明，因为觉性本明，不必再去明个什么。由于产生了对象感，接着就出现了所取相和能取相。从这里就开始出现虚空，虚空里出现世界，心识抟取四大，混到里面就有了根身，之后就执持为“我”。“我”在世界中，对着面前尘境起惑造业。以这种错乱力就必然感苦，这样就有了众生相续、业果相续、世界相续。

总之，由一念错乱力作为因就开始发生果，又由细变粗牵连不断，这样就出现了时间长河里的有为法现相。然而这一切都是错乱的因缘力所现，所以只能显现一刹那的假影，当即消失。由于错乱不断，因此错乱的现相就不断，这就是有为法的真相。

已经详细抉择过粗无常，看到后边际全是败坏相，落得不如意，都是各种难受的苦、难忍的结局，非常惨，要前头就有后头，之后就开始对有为法不贪著了。进一步透视到一切因缘所生的根身、器界、心识这三类有为法全是刹那灭的自性，因此不抱幻想，会从中脱开贪著。

这种离贪是广大、全面而彻底的，这是由于对法印取得认识的缘故。刹那灭印定在一切有为法上，所以就一举看破所有有为法刹那即灭的本面，因此对所有有为

法都不再贪著。譬如一个女人，对世上的男人时时都有贪著之心，这是基于俱生的贪著性。然而，当她看到所有男人都是一刹那就没有了，眼力微细到这种程度，这时就不再贪了。因为一刹那就没有了，一刹那就要死的，她不再觉得这里有什么实义。

或者一个投资商要购买世上最好的楼房、大厦，当他看到世上所有的楼房和大厦都一刹那就灭掉了，就不再产生购买和投资的兴趣，因为这里没有真实的楼房，一刹那就全没了。当眼光微细到这个地步，就发现楼房全是假的，靠不住，因此不必再取著。或者一位母亲贪著孩子，当她见到孩子一刹那就会灭，就不再贪了。或者一个人对这世界抱有无穷的幻想，当他看到世上所有事情都是一刹那就灭，抓也抓不住，对此就不再抱幻想，会取消各种计划。或者一个历史学家想写整个世界的事情，当他看到一刹那就坏灭时，发现所有历史事件都是坏灭性，而且往后也不会出现真实的意义。

有人会想：这样我就不养孩子，不做事了。这是让你深刻地了解到刹那灭，而不是堕入断见。一切世间事都是业缘所系，都需要去做，但不是让你贪著。出离错乱相续之前会有很多事，这些都是因果的账务。

最后还要提醒一句，当下你的身体就是有为法，你

的心识就是有为法，不要把幻生幻灭的假影当成自己。过去一直认为：我要修饰一下脸蛋，让它永远美丽。我要穿一下妙衣，让它特别靓丽。我要买一辆车子，出门特别气派等等。要知道，现在关键要搞明白，自身的身体——执为“我”的，以及所有享受、经营的事业——执为我所的，全是有为法。首先看到它一刹那就灭了，因此要从中脱出。如果不得已还得在这上做牛做马，那也要安心顺受，除此之外不必贪著，因为这里没意义。为什么不能贪著我的脸蛋、我的漂亮衣服、我的身份、各种爱好呢？因为这是错乱，不是真实的你。

2、远离常执愚

“常执愚”，指我们目前对这世上的人、事、物等，都抱持它常存的愚痴幻想。由此对这个世界寄予太多的热望，发生太多的依赖，有太多的幻想，这些全是常执愚痴。

譬如，世间女人常感觉：我要依靠我的老公，依靠我的孩子，依靠保险金，依靠某种社会福利，依靠构成稳固幸福的各项元素等等，对它们寄予特别大的希望。但是会发现，忽然一脚踏空时，什么也抓不住。实际这

是很粗的常执，带动着心一直想找个依靠处。一旦透视到细无常就发现，不论是老公、孩子，还是保险金、社会福利，以及构成幸福的经济基础等，全是刹那即灭的现相。它本来没有实义，而且到一定时候相续就破灭了，那时暴露出更大的无常相。所以，当下就能窥破这里没有可靠处，应该返回不生不灭的本性，那里才有永恒的幸福。

一切对这个世界寄予希望的人，最终都以失望而归；一切以为这里可以依靠的人，最终都是一脚踏空，被甩在悬崖之下；一切以为这世上还有很多好事出现的人，最终都如渴鹿追阳焰一样，一无所有。当了解粗无常，看到后边际的衰亡、败坏，进一步透视到法印——细无常，看到所有因缘生的有为现相全是刹那即灭的假影，之后就发现这里绝对没有常，我以为这里有两刹那以上的常，全是愚痴。因为这毕竟是由无明力、错觉力发生的根身器界等现相，只是不断地演电影。由于没有截断错乱因的缘故，将不断地演下去。电影只会投一刹那，只不过由于错乱的相续不断，使得电影没完没了地演下去。然而这里实在没有一点点能住留的，它是一个梦，是错乱，怎么可能多安住一刹那呢？《楞严经》里把这些叫做“客人”，就像客栈里来来去去的旅人，很

快要走，因为他不是主人。它又像空中摇动的尘埃，始终没有安定的时候。只有见到所有有为法的现相都是自一念妄动，以错乱力连绵不断发生的，整个时间长河里的事物没有丝毫常住性，这样才能一举远离对内身、外器整个世间现相的常执愚痴。

3、入于真实义

透视到虚假后就会寻求真实。从缘起上对粗细无常有了以理断定，洞察到世间各种人情世态，就会发现这里唯一是苦的、败亡的、没意义，这样会发生寻求真实义的欲。见到刹那性后，会发现它不是我，它一刹那就没有了，肯定不是真实的我或自性。当看到这些现相像银幕上的影像一样不断地生灭，就感觉这不是我，一定还有不生不灭的本性。这时他会开始辨认客人和主人或者客尘和自性，进一步就非常容易悟入空性，悟入本来圆满周遍的如来藏，这才是真实的自己。

再者，一旦悟明一念无明入了生灭门以后，一切现相注定得全死，对此就不再抱幻想了。这是一个大死的悲剧、一个全死的事实、一个刹那即死的真相。因此就感觉这世界没意义，要赶紧出离，他会发生全分的出离

心。记住：入了生灭门就得全死，不要忘记，不要再发生更多的错乱幻想！

再者，当看到名言谛只有一刹那的现相后，会发现这世界的来去、增减、人事物的各种积聚相续相全是假的。譬如只是一个刹那，这上建立不了来去，第一刹那随即灭了，第二刹那是新的现相，从来没有第一刹那到第二刹那，因此，所谓的有实体在走时间上的过程全是错觉。这就发现，整个世界都是错觉，我们眼里看到的全部不正确。

譬如一辆车从路上飞驰而过，我们以为有一辆不变的车在行驶，实际没有。我们看到熙熙攘攘、来来去去的人群，以为真的有所谓的人流，实际没有。我们看银幕上有各种影视、游戏、节目等时，以为真的有那个人、那个东西，好像在说来说去或者演来演去。实际只是一刹那的假影，哪里能连得起来？根本没有从此刹那到彼刹那。再者，既然是一个刹那就死掉的东西，哪里有它的繁荣、兴盛、发展、增加、减少？这就发现全部安立不上。这时我们会感觉到，整个世界以过程、运动等所摄的现相全是虚假的， 我们在这上的分别、执著等全是错乱。

进一步可以从一刹那悟到无生。既然只是一刹那，

后刹那没有了，哪里有自生呢？因为后面没了他。哪里有他生呢？如果承许前刹那生后刹那都是实法，怎么生得过去呢？也就是，如果成立“他”，那必然没有“生”，因为两个他性的法摆在那里，第二刹那都灭了；如果成立“生”，那就不成立“他”，因为前后两刹那从没见过面。诸如此类，就发现这上面没有生。

再者，这上面没有“我”。它一刹那就没有了，如果这是真实的“我”，那我一刹那就灭掉了，这就发现不是自性，是假的，这时就开始往真实义回归了。当一念顿断时，就像从梦中一下子醒过来，开始发现自己的本来面目，像这样会逐渐趣入真实义。而所谓的“真实义”就是如来藏，这里本来没有身心世界，在一念妄动之前也没有丝毫的无常。

思考题

1、 以瓶为例，破除认为“有事的灭观待他因，非自性灭”

的颠倒见。

2、 心识无常：

（1） 为何说心是有为法？

（2） 心识粗相续无常之相是怎样的？

（3） 心细无常的相是怎样的？

3、 如何由“因果次第生”这一因，成立一切有为法都是刹那灭的体性？

4、 细致分析通达无常有何种利益，并说明为何有此种利益。